

MEDITASI

SEBAGAI PEMBEBASAN DIRI



j. sudrijanta, s.j.

[sudrijanta@yahoo.co.uk]

@2011

Daftar Isi

Kata Pengantar	7
Bagian Pertama: Dialog tentang Meditasi	10
1. Tentang “pengosongan pikiran”	11
2. Tentang “pemikir dan pikiran”	12
3. Tentang “konsentrasi”	14
4. Tentang “meditasi non-konsentratif”	16
5. Tentang “bahaya meditasi”	18
6. Tentang “teknik dan tujuan meditasi”	20
7. Tentang “diri”	22
8. Tentang “indra”	24
9. Tentang “mengubah realitas di luar diri”	27
10. Tentang “masalah di luar dan di dalam”	29
11. Tentang “sukacita”	31
12. Tentang “teknik konsentrasi dan energi konsentrasi”	33
13. Tentang “takut tidur sendirian”	36
14. Tentang “batin yang mencatat?”	39
15. Tentang “mengamati tanpa si pengamat”	41
16. Tentang “mimpi”	44
17. Tentang “meditasi dan insomnia”	46

18. Tentang “superconscious mind”	48
19. Tentang “menyadari secara pasif kemarahan”	50
20. Tentang “bukan melawan dan bukan menerima”	52
21. Tentang “mati terhadap masa lampau”	54
22. Tentang “kekeringan selama meditasi”	57
23. Tentang “keheningan”	60
24. Tentang “kesedihan”	62
25. Tentang “doa”	65
26. Tentang “berhentinya ego”	68
27. Tentang “mengalami Tuhan atau Realitas Terakhir”	70
28. Tentang “ego dan kasih”	73
29. Tentang “apa adanya dan menjadi apa yang seharusnya”	76
30. Tentang “konflik”	79
31. Tentang “inteligensi”	81
32. Tentang “sadar tanpa daya-upaya”	83
33. Tentang “perubahan dalam apa adanya”	86
34. Tentang “runtuhnya ketenangan dan timbulnya kejernihan melihat”	88
35. Tentang “melihat tanpa daya-upaya”	90
 Bagian Kedua: Testimoni Pengalaman Retret.....	96
1. “Getaran itu sampai sekarang kadangkala masih terasa”	97

2. "Sebuah pengalaman mengenal diri yang luar biasa"	100
3. "Bangun dari tidur"	101
4. "Belajar meditasi dalam kondisi apapun"	103
5. "Memandang sakit secara baru"	107
6. "Dalam setiap gerakan, compassion itu selalu menyertai"	110
7. "Dampak perubahan dalam kehidupan saya"	115
8. "Hidup bebas dalam harmoni"	122
9. "Mengenal diri dengan mengamati pikiran"	125
10. "Menemukan titik hening"	129
11. "Bersatu dengan alam semesta"	133
12. "Kesadaran baru yang mencerahkan"	140
13. "Hidup dengan batin yang hening"	150
14. "Melihat Sang Tunggal"	155
15. "Segala sesuatu tampak berbeda dan lebih bermakna"	159
16. "Oh my God, saya baru sadar"	164
17. "Hidup terasa ringan"	166
18. "Pengalaman kekosongan"	169
19. "Diam tidak melawan"	175
20. "Efek tenang dan damai"	179
21. "Kalau tidak meditasi, kita jatuh lagi"	183
22. "Retret ini sangat berbeda"	185

23. “Diri lenyap”	188
24. “Mengamati pikiran”	195
25. “Sukacita yang lain”	198
26. “Cinta ada kalau aku tiada”	200
27. “Saya bergetar”	203
28. “Ketiadaan diri dalam hidup sehari-hari”	205
29. “Dimensi lain alam pikiran”	208
30. “Meditasi membuat berani jujur terhadap diri sendiri”	210

Kata Pengantar



Sudah banyak buku yang mengupas tema tentang diri dengan pendekatan intelektual seperti buku-buku psikologi, filsafat, teologi, atau spiritual. Tetapi pendekatan intelektual tidak cukup membuat kita memahami siapa atau apa sesungguhnya diri. Pendekatan intelektual juga tidak membuat kita terbebaskan secara fundamental dari berbagai persoalan kejiwaan yang kita alami.

Kalau kita menanggalkan pendekatan intelektual dan memahami persoalan-persoalan kejiwaan kita secara aktual dalam keheningan meditasi, maka kita menghadapi diri ini secara langsung. Entitas yang disebut si pemikir, si aku, ego, atau diri tidak lebih sebagai ciptaan pikiran dan si pemikir itu sesungguhnya tidak berbeda dari pikiran. Ketika pikiran berhenti, batin berada dalam keheningan meditasi, kekosongan, suwung, maka terlihat secara aktual bahwa si aku atau diri itu sesungguhnya tidak nyata. Ketika pikiran mulai bergerak lagi, pikiran menciptakan si aku atau diri.

Tampak jelas pula bahwa diri ini merupakan akar dari semua persoalan kejiwaan dan berbagai bentuk penderitaan. Selama ada diri, di sana ada penderitaan. Ketika diri tiada, penderitaan juga tiada. Menyadari, menyelami, memahami hakekat diri atau pikiran inilah yang disebut meditasi dan pemahaman yang muncul dari batin yang suwung ini membebaskan.

Ada banyak teknik atau metode meditasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan semua meditasi yang memiliki teknik atau metode justru bisa memperkuat ego atau diri yang halus. Oleh karena itu, tidak semua meditasi membebaskan. Hanya meditasi yang berdampak melemahkan atau melenyapkan ego atau diri itulah yang membebaskan.

Meditasi yang dibicarakan dalam buku ini sudah barang tentu bukanlah salah satu dari sekian banyak meditasi yang menggunakan teknik atau metode. Meditasi ini tidak memiliki teknik atau metode tertentu. Tidak ada tujuan yang ingin dicapai selain praktek kesadaran penuh dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Praktik meditasi ini tidak membutuhkan waktu atau ruang khusus. Juga tidak diperlukan guru atau pendamping yang harus hadir terus-menerus. Orang perlu mempraktikkan sendiri bagaimana membiarkan atau menjaga kesadaran pasif itu bekerja dalam batinnya, dan belajar memahami segala sesuatu dari batin yang suwung.

Buku ini tidak dimaksudkan sebagai buku pintar meditasi atau panduan meditasi, melainkan semacam cermin, agar kita bisa melihat dengan jernih batin kita

sendiri dan memahaminya. Ketika kita secara langsung menyelami batin kita sendiri, buku ini tidak diperlukan lagi.

Buku ini dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama berisi dialog seputar praktik meditasi. Dialog ini merupakan transkripsi dari dialog antara penulis dengan para peserta retreat meditasi yang diselenggarakan pada 9-17 September 2010 di Wisma Cibulan, Puncak, Bogor. Pembabaran tentang meditasi non-konsentratif dalam bentuk dialog seperti ini diharapkan lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Bagian kedua berisi testimoni para peserta retreat meditasi tentang pengalaman meditasi mereka. Semenjak penulis membuka retreat meditasi tahun 2008 hingga 2010, sekitar 200 orang telah mengikuti retreat meditasi. Kumpulan testimoni ini merupakan sebagian dari kesaksian yang mereka tulis, setelah retreat meditasi selesai.

Semoga buku ini bermanfaat untuk memperkaya pengolahan hidup batin para pencari kebenaran dari berbagai agama dan kepercayaan, bahkan bagi para ateis, para auto-teis, maupun para agnostik dalam pencarian spiritual mereka.

Jakarta, 1 Januari 2011

J. Sudrijanta, S.J.

Bagian Pertama:

Dialog tentang Meditasi



1

Tentang “pengosongan pikiran”



T: Apa itu meditasi? Apakah meditasi itu adalah mengosongkan pikiran?

J: Apakah Anda bisa mengosongkan pikiran? Tidak bisa bukan? Siapa atau apa sesungguhnya yang berkeinginan untuk mengosongkan pikiran? Bukankah keinginan untuk mengosongkan pikiran juga datang dari pikiran? Bagaimana mungkin pikiran bisa dikosongkan oleh pikiran? Jadi Anda tidak bisa mengosongkan pikiran. Alih-alih setiap gerak pikiran perlu dipahami, perlu disadari, perlu diamati terus menerus dari saat ke saat. Pikiran yang disadari terus-menerus ketika ia muncul akan berhenti dengan sendirinya, bukan dipaksa berhenti.*

2

Tentang “pemikir dan pikiran”



T: Siapakah yang mengamati pikiran? Bukankah ada “si aku” yang mengamati pikiran?

J: Siapakah “si aku” itu? Kalau ada kesadaran pasif, pengamatan pasif, perhatian pasif terhadap suatu objek, maka si aku tidak ada. Yang ada hanya pengamatan saja, tidak ada “si aku” yang mengamati. Kalau Anda mengamati suatu objek, kemudian si pemikir atau pikiran mulai menamai, menilai, menyenangkan atau membenci, maka si aku sudah menyusup dalam pengamatan Anda. Objek yang diamati dengan subjek yang mengamati tidak berbeda. Diri yang mengamati dan yang diamati tidaklah berbeda. Cobalah amati kapan si aku itu menyusup dalam pengamatan Anda. Lihatlah kapan si aku muncul

dan membuat jarak dari objek yang diamati. Ketika terjadi jarak objek-subjek, muncul dualitas, di situ konflik terlahir. Bisakah terjadi pengamatan pasif terhadap suatu objek tanpa intervensi pikiran atau si aku? Kalaupun muncul pikiran atau si aku, sadari saja geraknya sampai ia berhenti dengan sendirinya.*

3

Tentang “konsentrasi”



T: Apakah meditasi itu adalah berkonsentrasi pada objek tertentu?

J: Kebanyakan meditasi adalah konsentrasi. Artinya, memusatkan perhatian pada objek tertentu terus-menerus. Objek itu bisa berupa napas, objek pendengaran, rasa-perasaan tubuh, mantra, kata-kata suci, dan seterusnya. Apa yang sesungguhnya terjadi ketika Anda berkonsentrasi? Anda ingin batin Anda hening. Ketika mulai duduk, pikiran Anda datang silih berganti. Lalu Anda mengambil suatu focus sebagai objek perhatian secara terus-menerus. Pikiran-pikiran yang tadinya berdatangan lenyap karena Anda terserap pada objek perhatian Anda. Tetapi dengan mengambil objek tertentu sebagai focus, bukankah Anda telah mengeksklusi pikiran-pikiran lain yang datang dan Anda tidak memahaminya? Ketika konsentrasi Anda berakhir,

bukankah pikiran-pikiran itu kembali datang dan membuat Anda terganggu? Kalau kita ingin memahami diri dalam meditasi, maka semua teknik meditasi konsentratif tidak akan banyak membantu.*

4

Tentang “meditasi non-konsentratif”



T: Apa yang kita lakukan dalam meditasi non-konsentratif?

J: Meditasi non-konsentratif ini merupakan praktek keelingan atau kesadaran-pasif (*awareness*) atau perhatian-penuh (*mindfulness*) yang ditujukan pada seluruh proses diri individual rasa-tubuh (*sensations*), perasaan (*emotions*), pikiran (*thought*), penalaran (*reasoning*), ingatan (*memori*), keinginan (*desire*), niat atau kehendak (*intention*), dan seterusnya pada saat berbagai hal itu muncul dalam kesadaran.

Kalau ada keelingan atau kesadaran-pasif dari saat ke saat secara berkesinambungan tentang seluruh proses ego atau diri ini, maka gerak ego atau diri berhenti dengan sendirinya. Kesadaran sehari-hari yang

didominasi oleh pikiran dan emosi berhenti. Ketika kesadaran sehari-hari ini berhenti, muncul sesuatu yang lain yang tidak bisa ditangkap oleh kesadaran sehari-hari. Pengalaman akan sesuatu yang lain itu beragam. Dalam moment mutasi kesadaran ini, batin mengalami transformasi (*transformation*), pemurnian (*purification*), penerangan atau pencerahan (*illumination* atau *enlightenment*), unifikasi (*univication*), post-unifikasi (*post-univication*), pembebasan (*liberation*), dan seterusnya.*

5

Tentang “bahaya meditasi”



T: Apakah meditasi itu memiliki bahaya, misalnya, batin menjadi kacau, halusinasi, kesurupan?

J: Pada garis besarnya, meditasi memiliki dua tujuan yang berdampak untuk memperkuat ego atau untuk memperlemah ego. Meditasi yang berdampak memperkuat ego misalnya meditasi untuk penyembuhan, untuk pertahanan diri, untuk menerawang pikiran orang lain, untuk melihat makhluk-makhluk halus, dan seterusnya. Meditasi untuk mencari tujuan yang tampaknya baik seperti “ketenangan”, “keheningan”, “menyatu dengan alam semesta”, “menyatu dengan Tuhan”, dan seterusnya termasuk dalam kelompok ini.

Meditasi yang dampaknya memperkuat ego ini memiliki teknik-teknik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Guru atau pembimbing diperlukan sebab tanpa

seorang guru atau pembimbing pemitasi bisa mengalami bahaya depresi, bingung, kacau, halusinasi, dan seterusnya.

Meditasi yang dampaknya melemahkan ego tidak membutuhkan kehadiran guru atau pembimbing terus-menerus. Tidak ada teknik atau metode tertentu karena tidak ada tujuan lain yang ingin dicapai selain sadar-sepenuhnya dari saat ke saat. Meditasi ini tidak memiliki bahaya apapun kalau dilakukan secara benar.

Banyak orang tidak paham apa itu meditasi sehingga banyak yang memegang anggapan salah. Mereka pikir orang bisa kemasukan roh atau kesurupan. Pandangan salah tentang meditasi membuat orang takut. Ketakutan yang paling besar adalah menghadapi dirinya sendiri dan membiarkan diri sendiri lenyap. Sesungguhnya memahami diri sendiri dari saat ke saat secara terus-menerus dan membiarkan diri lenyap adalah pembebasan. Banyak orang ingin bebas tetapi kenyataannya tidak sungguh-sungguh mau bebas. Banyak orang ingin berubah, tetapi tidak sungguh-sungguh mau berubah. Yang dicari hanya hiburan atau ketenangan, tapi bukan pembebasan atau perubahan fundamental.*

6

Tentang "teknik dan tujuan meditasi"



T: Bukankah tujuan-tujuan meditasi seperti pemurnian, pencerahan, pembebasan, kesatuan dengan Tuhan itu baik adanya? Mengapa tujuan seperti itu tidak dijadikan orientasi kesadaran dalam meditasi non-konsentrasi?

J: Boleh saja Anda memiliki tujuan luhur untuk mendapatkan pemurnian hati atau pencerahan jiwa misalnya. Itulah sebabnya Anda datang untuk berlatih meditasi bukan? Tetapi dalam meditasi non-konsentratif, semua itu tidak dijadikan tujuan formal kesadaran. Pemeditasi tidak merenung-renung, tidak berefleksi tentang hal-hal tersebut, tidak ingin mencapainya lewat teknik atau metode tertentu. Kalau kita mengikuti teknik atau metode, maka ada tujuan yang dikejar secara sadar. Meditasi dengan teknik untuk

mengejar tujuan tertentu tidak membawa kita ke mana-mana. Ego atau diri tetap ada di situ. Kita tidak keluar dari penjara ego atau diri. Barangkali meditasi dengan teknik atau metode tertentu membuat Anda merasa "waras", tetapi melemahnya ego atau diri tidak bisa dicapai lewat teknik atau metode apapun. Bahkan sesungguhnya selama masih ada ego atau diri, tidak ada kewarasan yang sesungguhnya. Tidak ada teknik atau metode dalam meditasi non-konsentrasi ini. Yang kita lakukan hanya eling atau sadar terus-menerus dalam waktu yang lama tentang proses-proses diri ini hingga diri ini "pudar", "berhakhir" atau "mati" dengan sendirinya.*

7

Tentang "diri"



T: Siapakah yang disebut diri itu? Dalam Kristen ada yang disebut jiwa, dalam Buddha tidak ada entitas yang disebut diri (*anatta*), dalam Hindu ada *Atman*.

J: Mari kita menyelami apa yang disebut diri itu tanpa latar-belakang teori atau doktrin manapun, entah Kristen, Hindu, Buddha, atau yang lain. Lihatlah mobil di jalan raya. Apa yang disebut mobil itu? Apakah rodanya, setirnya, tempat duduknya, mesinnya? Bukankah mobil itu adalah semua itu? Bukankah mobil itu tidak lain sekedar nama dari kumpulan semua unsur-unsur itu, sehingga sebenarnya mobil itu sendiri secara ontologis tidak ada? Begitu pula dengan apa yang disebut diri individual. Tidak ada diri tanpa kesadaran dengan seluruh isinya yang adalah ingatan, pikiran, perasaan, keinginan, kehendak, dan seterusnya. Kalau Anda berpikir, Anda ada; kalau Anda tidak berpikir Anda tidak

ada. Diri-individual secara ontologis sebenarnya tidak ada. Ketika orang merasa memiliki entitas yang disebut diri-individual, maka rasa-diri itu sesungguhnya merupakan ilusi yang diciptakan oleh pikiran. Ketika pikiran tidak ada, rasa-diri itupun tidak ada. Bisakah Anda mengalami langsung kebenaran itu, bukan memahami sebagai teori?*

8

Tentang "indra"



T: Kita memiliki enam indra: penglihatan, pendengaran, pencicipan, penciuman, perabaan dan kesadaran-pikiran. Saat saya duduk, keenam indra ini serentak terbuka dan seolah saya melihat TV dengan 6 program berbeda yang nyata. Bukankah diri dengan keenam indra ini begitu nyata?

J: Dalam kesadaran sehari-hari kebanyakan orang, inilah yang terjadi: ada si aku yang melihat, si aku yang mendengar, si aku yang mencicip, si aku yang mencium, si aku yang meraba, si aku yang berpikir. Selama masih ada si aku dalam melihat, mendengar, mencicip, dan seterusnya, maka di situ ada penderitaan. Yang kita lihat sebenarnya bukan satu TV dengan 6 program yang berbeda, tetapi 6 TV dengan satu program yang sama. Program itu adalah diri/ego/pikiran.

Selama ada si aku dalam melihat, mendengar, dan seterusnya, maka kita terprogram untuk menderita. Diri ini seperti mesin atau robot, bertindak mekanis. Kita menderita kalau tidak mendapatkan apa yang kita inginkan, kita merasa bahagia kalau mendapatkan apa yang kita inginkan. Apakah ada kebahagiaan yang muncul dari keinginan? Keinginan adalah akar dari penderitaan. Maka kebahagiaan yang bersumber dari keinginan adalah juga penderitaan.

Proses-proses diri yang adalah program penderitaan ini perlu kita pahami. Tidak cukup kita mengubah isi program, dari program yang jelek ke program yang baik. Dengan mengubah isi program, kita hanya mengganti keterkondisian yang lain dan kita tidak keluar dari program yang sama yang adalah diri/ego/pikiran itu sendiri. Di sini tidak diperlukan daya-upaya untuk mengubah program atau memperbaiki isi program. Yang kita lakukan hanyalah sadar dari saat ke saat dan setiap kali membiarkan program ini berakhir. Kalau diri ini berakhir, maka kita tahu diri ini ternyata hanya ilusi.

Kita tidak pernah tahu apa sesungguhnya diri itu sebelum kita mengalami berakhirnya diri meskipun hanya sekian detik. Kalau Anda tidur terus dan tidak pernah bangun, Anda tidak tahu apa artinya tidur. Tapi begitu bangun, Anda tahu apa artinya tidur. Batin yang tidur tidak melihat yang tampaknya nyata itu sebagai yang tidak-nyata, tidak melihat kebahagiaan dari keinginan sebagai penderitaan. Maka batin perlu bangun untuk bisa melihat segala sesuatu sebagai *apa adanya*.*

9

Tentang "mengubah realitas di luar diri"



T: Ada banyak masalah di lingkungan kerja dan keluarga. Saya sering merasa terganggu karenanya. Bagaimana saya bisa mengubah keadaan yang menurut saya salah, tidak ideal dan harus diubah?

J: Anda tidak akan bisa membuat perubahan mendasar di lingkungan kerja dan keluarga Anda sebelum Anda sendiri berubah secara mendasar. Kalau Anda berubah, Anda akan tahu bagaimana Anda bertindak benar untuk mengubah lingkungan Anda. Maka pertama-tama pahami siapa diri itu? Siapa diri Anda yang terganggu oleh masalah-masalah itu? Sungguhkah masalah-masalah itu mengganggu Anda atau reaksi batin Anda atas masalah-masalah itulah yang membuat Anda menderita? Sadarilah reaksi-reaksi batin Anda setiap

kali masalah-masalah muncul dalam kesadaran Anda. Kalau Anda memahami dan merespons masalah-masalah Anda tanpa reaksi-reaksi batin, yang adalah kelekatan-kelekatan Anda pada idea, impian, harapan, ketakutan Anda, maka Anda bebas. Masalah-masalah itu tetap ada tetapi tidak lagi mengganggu Anda. Dalam kebebasan seperti ini, muncul tindakan benar tentang apa yang mutlak dilakukan. Masalah-masalah teknis-praktis musti diselesaikan juga secara teknis-praktis. Tetapi cara merespons terhadap masalahnya sekarang berbeda. Anda menyelesaikan masalah-masalah teknis-praktis itu tanpa beban batin, tanpa rasa takut, tanpa ambisi, tanpa kemarahan yang tidak perlu. *

10

Tentang “masalah di luar dan di dalam”



T: Saya belakangan ini senang dengan kegiatan kerohanian seperti meditasi, retreat, dan kegiatan-kegiatan social, padahal saya sendiri memiliki banyak masalah di luar yang perlu dipecahkan. Selain itu anak dan istri juga memiliki masalah dan perlu dibantu untuk berubah. Dengan retreat dan meditasi saya bisa menolong diri saya, tapi saya merasa tidak bisa menolong istri dan anak saya. Apakah saya egois?

J: Apa yang ada di luar sesungguhnya tidak berbeda dari apa yang ada di dalam. Persoalan anak, istri dan masalah-masalah di luar adalah juga masalah Anda. Batin anak dan istri mirip dengan batin Anda. Maka kalau Anda ingin membantu anak dan istri berubah, pertama-tama pahami batin Anda lebih dulu.

Pahamilah diri Anda dalam relasi-relasi dengan mereka dan dengan persoalan-persoalan lain. Kalau Anda memahami batin Anda, maka Anda akan mampu memahami batin anak dan istri Anda.

Apa yang Anda lakukan dengan retreat dan meditasi bukanlah tindakan untuk mementingkan diri sendiri atau egois. Anda adalah anak dan istri Anda. Anda adalah pekerjaan-pekerjaan Anda. Anda adalah masalah-masalah yang ingin Anda pecahkan. Bukankah meditasi membantu Anda mengenal dan memahami lebih baik siapa diri Anda dalam relasi-relasi dengan itu semua? Jadi meditasi tidak menjauhkan Anda dari persoalan-persoalan di luar Anda dan tidak membuat Anda sibuk dengan urusan kepentingan diri, kesenangan diri atau kepuasan diri. Justru sebaliknya, meditasi membantu Anda untuk memahami masalahnya. Tidak ada masalah di luar atau di dalam, masalah mereka atau masalahku. Yang ada hanya masalah. Dengan memahami masalahnya secara benar, Anda keluar dari penjara masalah. Kejernihan melihat masalah ini membuat Anda berelasi benar dengan anak dan istri, mampu membantu mereka berubah dengan memahami diri mereka sendiri. Jadilah cermin. Kalau batin Anda jernih, maka anak dan istri Anda barangkali akan terbantu melihat batin mereka sendiri lewat cermin batin Anda. Kejernihan melihat masalah juga membuat Anda bertindak benar, tidak takut mengatakan apa yang salah sebagai salah, yang benar sebagai benar.*

11

Tentang “sukacita”



T: Saya tiba-tiba merasa bahagia, berbunga-bunga. Meskipun tidak mengenal satu-dengan yang lain, rasanya merasa dekat dan bahagia. Rasanya dekat dengan alam semesta di sekitar ini. Saya terdorong untuk tersenyum terus. Saya tidak pernah mengalami hal ini sebelumnya. Apakah ini halusinasi?

J: Ada sukacita dengan sebab tertentu, ada sukacita tanpa sebab. Sukacita dengan sebab misalnya kita bahagia mendapatkan apa yang kita inginkan atau kita mengalami suasana nyaman yang sudah lama kita rindukan secara tidak sadar. Sukacita tanpa sebab adalah rasa bahagia tanpa ada hubungan dengan factor-faktor tertentu dari luar maupun dari dalam batin. Anda tidak perlu menganalisa apakah sukacita Anda bersebab atau tidak bersebab. Tetapi amati saja seluruh gerak perasaan sukacita itu tanpa menilai apakah ini nyata atau tipuan, halusinasi atau bukan. Perasaan sukacita

seperti perasaan-perasaan yang lain muncul dan lenyap. Kalau itu muncul kembali, sadarilah tanpa menamai “itu sukacita”. Sadari pula si aku yang suka melekat pada pengalaman sukacita. Kalau muncul gerak batin yang ingin melekat, sadarilah itu saat kemuncullannya.*

12

Tentang “teknik konsentrasi dan energi konsentrasi”



T: Saya sulit konsentrasi. Sekarang saja saya tidak bisa konsentrasi penuh dalam mendengarkan pengajaran ini karena banyak pikiran lain di kepala saya. Di sekolah saya juga sulit mendengarkan apa yang dikatakan guru sehingga nilai saya jelek. Apa yang harus saya lakukan?

J: Sekarang ini Anda berada di sini untuk mendengarkan pengajaran dari si pembicara. Pada saat mendengarkan, Anda juga tahu ada banyak pikiran lain yang mengganggu. Perhatian Anda sering tidak berada di ruang ini, tapi di tempat lain. Kalau Anda menyadari betul bahwa Anda mengalami banyak gangguan, itu sudah bagus.

Sekarang lihat batin Anda. Anda merasa harus berkonsentrasi pada apa yang Anda dengar di ruang ini. Lalu ada banyak pikiran lain yang mengganggu dan mencuri perhatian Anda dari sini. Kemudian Anda melawan pikiran-pikiran itu. Apa hasilnya? Anda terus bergulat melawan gangguan itu dan Anda tetap terganggu, bukan? Anda merasa tegang dan lelah. Ada eksklusi, resistensi, konflik, kontradiksi, daya-upaya untuk berkonsentrasi, dan pergulatan terus-menerus.

Sekarang coba tinggalkan nasihat kakak, orang tua atau guru bahwa Anda harus berkonsentrasi, harus melawan gangguan-gangguan pikiran. Kalau pikiran datang bertubi-tubi sadari saja. Janganlah pikiran-pikiran itu dianggap sebagai gangguan. Pikiran itu adalah Anda sendiri. Kalau pikiran itu adalah Anda sendiri, si pemikir adalah pikiran itu sendiri, apa yang Anda lakukan? Jangan lakukan sesuatu, menolak atau menerima, melawan atau mengikuti, tapi sadari saja secara pasif.

Pada saat yang sama sadari juga apa yang Anda dengar dari si pembicara dalam pengarahannya ini. Tangkaplah bukan hanya arti dari kata-kata yang Anda dengar tapi realita yang sesungguhnya ingin diungkap oleh si pembicara. Sadari pula reaksi-reaksi batin Anda ketika mendengar kata-kata dari si pembicara. Seringkali batin tidak paham, muncul pertanyaan, menilai, mengambil kesimpulan, dan seterusnya.

Jadi ada tiga hal yang perlu disadarai secara serentak: kata-kata dan realita di balik kata-kata yang ingin disampaikan oleh si pembicara, reaksi-reaksi batin

Anda setelah mendengar kata-kata si pembicara, dan pikiran-pikiran lain yang tidak ada kaitan dengan apa yang dibicarakan oleh si pembicara. Tantanglah diri Anda: bisakah aku mendengarkan si pembicara sekaligus pada saat yang sama menyadari reaksi-reaksi batinku dan pikiran-pikiran lain yang datang?

Selama retreat ini, Anda memiliki kesempatan untuk menyadari gerak batin Anda yang adalah gerak pikiran-pikiran itu. Anda tidak perlu membuangnya, melawannya, memusuhinya. Juga jangan mengikuti atau menikmati gerak pikiran-pikiran itu. Biarkan saja pikiran-pikiran itu datang, bergerak dan lenyap dengan sendirinya. Tugas kita adalah menyadarinya dari saat ke saat. Hanya menyadari saja dari saat- ke saat. Barangkali setelah retreat Anda akan menemukan sesuatu yang berbeda: “Asyik, aku sekarang lebih mudah berkonsentrasi di sekolah. Perhatianku tidak lagi mudah terpecah-pecah.” Anda tahu peningkatan energi konsentrasi itu merupakan buah dari latihan penyadaran-pasif dalam meditasi. Itulah yang disebut energi konsentrasi. Energi konsentrasi seperti ini tidak bisa dicapai dengan teknik konsentrasi yang adalah proses eksklusi dan kontradiksi.*

13

Tentang “takut tidur sendirian”



T: Saya takut tidur sendirian. Saya tidak bisa tidur karena takut ada makhluk halus yang mengamati diri saya. Kalau takut, saya lalu buka mata. Oleh karena itu saya sering tidak bisa tidur di malam hari. Pada pagi dini hari barulah saya bisa mulai tidur.

J: Apa yang sesungguhnya membuat Anda takut, tidak bisa tidur dan menderitanya? Apa yang sesungguhnya Anda takuti? Apakah Anda mengenal siapa makhluk halus itu? Apakah Anda tahu dengan pasti makhluk halus itu sungguh ada atau tidak? Apakah Anda tahu makhluk halus itu akan menyakiti Anda? Bukankah Anda tidak mengenal sama sekali apa atau siapa makhluk halus itu? Lalu mengapa Anda takut pada apa yang tidak Anda kenal? Bukankah Anda takut pada apa yang Anda kenal,

bukan pada apa yang tidak Anda kenal? “Aku mengenal diriku, tubuhku, hidupku. Aku mencintai keluargaku, anak dan istriku. Aku tidak ingin terjadi sesuatu yang buruk terhadap diriku.” Bukankah Anda takut kalau-kalau terjadi sesuatu yang buruk pada apa yang Anda kenal yaitu diri Anda dan dampak buruknya bagi keluarga Anda? Jadi bukankah Anda pertama-tama takut bukan pada makhluk halus, tapi pada gambaran Anda tentang makhluk halus yang bisa menyakiti diri Anda? Apakah Anda melihat sekarang bahwa yang membuat Anda takut bukanlah sosok makhluk halus itu pertama-tama, tetapi gambaran-gambaran Anda sendiri?

Apa yang Anda lakukan ketika rasa takut datang mendera Anda? Anda membuka mata. Anda berjaga kalau-kalau makhluk halus itu menyerang Anda. Anda melawan ketakutan itu dan membuangnya, tetapi ketakutan itu tetap ada. Anda tidak bisa tidur dan menderita. Siapa yang sesungguhnya membuat Anda menderita? Apakah makhluk halus atau ketakutan karena gambaran tentang makhluk halus? Apakah Anda menderita bukan karena ketakutan itu sendiri melainkan karena reaksi Anda terhadap ketakutan itu? Lihatlah ketakutan Anda. Lihatlah ketakutan itu tanpa reaksi mental apapun. Pahami ketakutan itu tanpa Anda lawan.

Kita tidak mempersoalkan apakah ada makhluk halus atau tidak. Bisa jadi betul-betul ada dan seringkali mendatangi Anda. Tetapi perhatian musti kita tujukan pada batin Anda sendiri. Tidak ada makhluk halus yang membuat Anda takut. Gambaran-gambaran Anda

sendirilah yang membuat Anda takut. Lihatlah bahwa ketakutan itu tidak lain adalah diri Anda, gambaran-gambaran Anda, pikiran-pikiran Anda. Reaksi-reaksi batin terhadap ketakutan itu tidak lain adalah diri Anda sendiri. Jadi Anda adalah ketakutan itu sendiri, ketakutan itu adalah Anda. Si penakut dan ketakutan itu tidak berbeda. Bisakah Anda melihatnya dalam keheningan meditatif sekarang dan setiap kali ketakutan itu datang?*

14

Tentang “batin yang mencatat?”



T: Dari sejak kecil saya sudah takut makhluk-makhluk halus. Dulu orang tua dan para rohaniwan suka bercerita tentang neraka yang dihuni makhluk-makhluk yang menyeramkan. Maksudnya baik agar kami anak-anak bisa berkelakuan baik, tapi saya sampai tua begini malah jadi takut.

J: Anda memiliki gambaran-gambaran tentang neraka yang menyeramkan dan Anda dibuat takut. Kita semua memiliki ketakutan, luka batin dan berbagai bentuk kesedihan semenjak kecil. Mari kita bertanya mengapa kita mencatat dalam memori kita hal-hal yang membuat kita takut, terluka, sedih? Kita tahu hal-hal itu tidak berguna, tapi mengapa kita mencatatnya? Karena ada gudang penyimpanan di sel-sel otak kita? Karena si aku

memandang informasi itu berguna kalau disimpan? Karena si aku mengidentikkan diri dengan ketakutan, luka batin dan berbagai bentuk kesedihan itu? Mengapa si aku melakukan itu semua? Bukankah batin mencatat karena tidak ada kesadaran atau perhatian? Kalau ada perhatian, bukankah tidak ada si aku yang mencatat, tidak ada yang menyimpan, tidak ada yang mengidentikkan diri?*

15

Tentang “mengamati tanpa si pengamat”



T: Saya mengalami sensasi-sensasi saat memandang pepohonan dan alam semesta, mendengar suara burung-burung berkicau yang bebas beterbangan. Saya menemukan Tuhan dalam keindahan alam semesta ini. Di lain pihak dalam meditasi ini saya harus menyadari gerak batin. Bagaimana dua hal ini bisa dipadukan?

J: Pertanyaannya barangkali bisa dirumuskan ulang begini: Bagaimana kita menyadari gerak batin dan pada saat yang sama menikmati sensasi-sensasi alam semesta? Mari kita memahami apa yang disebut dengan sensasi? Kalau Anda mencelupkan tangan Anda ke dalam kolam air, Anda merasakan dingin. Kalau Anda mendekatkan telapak tangan Anda ke titik api, Anda merasakan panas. Rasa dinginnya air atau rasa

panasnya api adalah sensasi yang ditangkap oleh indra perabaan ketika bersentuhan dengan objeknya. Itu adalah sensasi fisik.

Sekarang kita bicara tentang sensasi psikologis. Ketika Anda melihat alam semesta, Anda menangkap ada sensasi keindahan. Darimana sensasi itu datang? Apakah dari objeknya ia datang ataukah dari gambaran-gambaran kita tentang objeknya? Kalau ia datang dari objeknya, mengapa objek yang sama menciptakan sensasi yang berbeda dalam waktu yang berbeda? Kita sekarang melihat keindahan alam semesta, besok kita tidak melihatnya lagi. Jadi bukankah sensasi itu datang bukan dari objeknya, melainkan dari gambaran-gambaran si subjek tentang objeknya? Setelah menemukan sensasi, batin bersuka terhadap objeknya dan pikiran ingin untuk melanggengkan kesukaan itu.

Kalau Anda menikmati sensasi-sensasi berkaitan dengan alam semesta, maka di situ hanya ada konsentrasi (*concentration*) dan bukan kesadaran-pasif (*awareness*) atau perhatian-penuh (*mindfulness*). Dalam konsentrasi, seluruh perhatian Anda terfokus pada objeknya dan objek tersebut menciptakan si penikmat. Maka tidak mungkin ada kesadaran penuh pada gerak batin dan pada saat yang sama si penikmat menikmati objeknya.

Tentu saja tidak ada salahnya Anda mengatakan “Saya menemukan Tuhan dalam keindahan alam semesta ini.” Tetapi keindahan di sini, seperti di atas kita lihat, merupakan hasil dari sensasi dan semua sensasi merupakan temuan pikiran. Bagaimana mungkin

keindahan temuan pikiran membuat Anda berjumpa secara langsung dengan Tuhan? Yang perlu Anda lakukan bukanlah berpikir atau berefleksi tentang Tuhan, tetapi menyadari gerak batin Anda, sensasi-sensasi yang ditumbulkan saat melihat alam semesta, abstraksi pikiran yang menghubungkan pengalaman Anda dengan Tuhan. Ketika proses-proses diri atau pikiran ini disadari, ada kemungkinan diri berhenti. Ketika diri atau pikiran berhenti, tidak ada si penikmat yang menikmati, Anda barangkali mulai memahami apa yang disebut dengan Tuhan, termasuk Tuhan dalam kaitan dengan pengalaman melihat atau mengalami alam semesta. Itu hanya mungkin kalau ada tindakan mengamati (*observing*) tanpa si pengamat (*observer*).*

16

Tentang “mimpi”



T: Saya heran mengapa justru selama retreat ini saya banyak bermimpi? Bagaimana saya bisa tidur nyenyak tanpa mimpi?

J: Dalam keadaan tidak tidur, pikiran kita aktif menggerakkan roda kehidupan: menamai, mengontrol, mengendalikan, menekan, membuang, melawan, dan seterusnya. Gerak-gerik batin yang ditekan atau ingin dibuang oleh pikiran mengendap di alam bawah sadar. Ketika tidur, gerak batin dari alam bawah sadar itu muncul keluar. Si pemimpi tahu supaya lolos dari sensor pikiran, maka pemimpi menciptakan mimpi dalam bentuk cerita dan symbol-simbol. Maka semua tokoh, tempat, suasana, symbol-simbol adalah tentang diri Anda sendiri.

Ada banyak buku tentang tafsir mimpi. Lewat mimpi kita akan terbantu untuk mengenal diri sendiri.

Sekalipun kita mahir menafsir mimpi, kita belum akan menuntaskan masalah-masalah kejiwaan yang kita tekan di alam bawah sadar selama kita tidak mengenali masalah-masalah itu saat ia muncul. Selama tidak ada kesadaran akan gerak batin di siang hari, maka pikiran sibuk menyensor apa yang disukai dan tidak disukai, apa yang harus ditekan atau dibiarkan. Dan apa saja yang ditekan di alam bawah sadar, tetap masih akan muncul di kemudian hari dan mengganggu kita. Salah satunya lewat mimpi saat tidur.*

17

Tentang “meditasi dan insomnia”



T: Saya punya insomnia. Saya sering melakukan meditasi sebelum tidur. Setelah meditasi malah tidak bisa tidur meskipun ngantuk.

J: Biasanya orang-orang yang melakukan meditasi seperti yang Anda lakukan justru cepat tidur. Dengan menyadari gerak pikiran, gerak pikiran melemah dan batin menjadi tenang. Ketika batin teduh, tidak diganggu oleh berbagai pikiran, orang lalu bisa tidur lebih cepat dan lebih nyenyak. Tetapi ada orang-orang yang peka seperti Anda. Meskipun meditasi yang kita lakukan tidak bermain-main dengan energi, meditasi bisa membawa peningkatan energi fisik tubuh sehingga tubuh menjadi lebih segar begitu meditasi berakhir.

Kalau dari pengalaman Anda tahu bahwa meditasi di malam hari membuat Anda malah sulit tidur, barangkali bisa mencoba untuk meditasi pada waktu yang lain, misalnya, di pagi hari setelah bangun tidur atau beberapa jam sebelum waktu tidur tiba.*

18

Tentang “superconscious mind”



T: Saya kadang-kadang mendengar suara yang agaknya bukan dari diri saya. Suara-suara itu seperti membimbing saya untuk memasuki tahap kesadaran yang lebih tinggi. Misalnya, ada suara agar saya belajar meditasi tertentu yang saya sendiri tidak tahu atau mengenal namanya saja tidak. Apakah ini semacam suara *superconscious mind* atau suara Tuhan?

J: Orang membedakan kesadaran sebagai kesadaran-biasa (*conscious*), bawah-sadar (*sub-conscious*), tidak-sadar (*unconscious*), termasuk kesadaran-tinggi (*superconscious*). Semua itu membentuk apa yang disebut dengan diri (*ego* atau *self*). Anda barangkali ragu apakah suara itu benar atau menyesatkan, bahwa meditasi yang Anda pelajari benar atau menyesatkan.

Kita tidak perlu berspekulasi apakah suara itu berasal dari *superconscious mind* atau suara Tuhan. Alih-alih kita perlu menyadari setiap gerak batin, suara-suara batin dan reaksi-reaksi batin kita. Semua itu adalah gerak diri. Oleh karena itu tidak perlu kita membedakan kesadaran rendah atau kesadaran tinggi. Yang ada hanya sadar atau tidak sadar.

Kalau Anda tergerak untuk mempelajari meditasi dengan pendekatan yang lain, mengapa tidak? Menyesatkan atau tidak sebuah pendekatan meditasi bisa dilihat dari dampaknya. Kalau berdampak memperkuat ego, maka meditasi itu bisa menyesatkan. Kalau berdampak memperlemah ego, maka meditasi itu tidak memiliki resiko apapun.*

19

Tentang “menyadari secara pasif kemarahan”



T: Saya sangat lelah hari ini. Ada kejengkelan dan kemarahan dari masa lalu yang muncul kembali. Itu membuat saya lelah. Apa yang harus saya lakukan?

J: Apakah Anda sadar ketika kemarahan itu muncul dalam batin Anda ataukah Anda hanya tahu dan berpikir tentang kemarahan itu? Rasa marah yang muncul itu baru. Tentu saja kemarahan itu berkaitan dengan peristiwa di masa lalu. Tetapi kemarahan yang muncul sekarang sudah berbeda dari kemarahan dari masa lampau. Karena tidak sadar akan kemarahan itu pada saat ia muncul, maka pikiran bergerak dengan merespons dari pengalaman masa lalu. Muncullah si penganalisa yang menganalisa kemarahan itu, muncullah pengontrol yang hendak membuang atau

menerima kemarahan itu. Semua daya upaya untuk mengontrol, membuang atau menerima menciptakan konflik, pergulatan, kontradiksi dan semua itu membuat Anda makin kelelahan. Selama ada si pengamat yang mengamati, maka terjadi konflik. Sekarang bisakah Anda menyadari *secara pasif* kemarahan itu dan reaksi-reaksi batin terhadapnya? Biarkan ia muncul, meledak dan lenyap dengan sendirinya.

Kalau Anda sangat lelah dan merasa tidak kuat untuk meneruskan meditasi-duduk secara formal, Anda bisa berjalan atau berbaring dan tetap menyadari secara pasif gerak-gerik batin Anda. Sadarilah kelelahan itu dan reaksi-reaksi batin terhadap kelelahan itu.*

20

Tentang “bukan melawan dan bukan menerima”



T: Selama meditasi pikiran dan perasaan saya justru semakin banyak dan liar. Saya tegang dan stres. Mengapa itu terjadi? Apakah pikiran dan perasaan yang berkecamuk itu sudah ada sebelumnya atau baru datang sekarang?

J: Apa yang Anda alami itu sangat wajar. Dalam kehidupan sehari-hari pikiran dan perasaan itu sudah berkecamuk tetapi Anda kontrol, Anda tekan, Anda buang. Dalam keheningan selama retreat, semua indra kita buka, sensor pikiran kita lepaskan sehingga batin terlihat seperti aslinya: gaduh atau kacau dengan berbagai pikiran dan perasaan.

Semakin Anda lawan pikiran-pikiran itu, maka pikiran-pikiran itu hadir seperti teror. Semakin Anda

ikuti pikiran-pikiran itu, maka Anda akan semakin diperbudak. Maka jangan berusaha untuk melawan atau menerima. Jangan dijadikan musuh yang harus Anda lawan atau dijadikan tuan yang harus Anda ikuti. Jangan anggap setiap pikiran adalah gangguan. Justru sebaliknya selamilah setiap pikiran karena setiap pikiran hadir untuk memberikan penyingkapan siapa diri Anda, karena pikiran itu adalah Anda sendiri.

Selama Anda memperlakukan pikiran sebagai gangguan maka Anda makin menderita. Sadarilah kembali bahwa hidup adalah penderitaan. Sementara duduk di sini Anda juga menderita. Pikiran datang berkecamuk. Anda berjuang untuk melawannya. Anda merasa tidak bisa bermeditasi. Anda menderita. Anda berpikir, “Orang lain bermeditasi lebih baik. Meditasiku tidak berjalan baik. Aku paling menderita.” Anda punya keinginan bebas dari pikiran, ingin menikmati keheningan, ingin mencapai ketertiban batin, ingin bebas dari kekacauan. Anda membanding-bandingkan, menilai pengalaman Anda. Pikiran seperti itu justru makin membuat Anda menderita. Sadarilah penderitaan Anda ini dan lihatlah gerak keinginan atau kelekatan yang membuat Anda menderita.*

21

Tentang “mati terhadap masa lampau”



T: Hari ini saya mengalami fenomena yang belum pernah saya alami sebelumnya. Ketika bermeditasi, peristiwa-peristiwa di masa lalu mulai dari saya kecil sampai sekarang hadir kembali seperti sebuah film sambung-menyambung. Apa yang harus saya lakukan? Apakah saya boleh mencatatnya?

J: Anda tidak boleh mencatat. Alih-alih sadariilah setiap peristiwa yang muncul dalam batin Anda. Setelah retret Anda boleh menulis apa saja, membuat buku atau novel tentang pengalaman meditasi Anda. Tetapi jangan lakukan itu sekarang karena aktivitas menulis akan mengaktifkan kembali pikiran sehingga peristiwa-peristiwa yang hadir dalam ingatan Anda itu justru tidak terpahami secara menyeluruh.

Ketika saya kelas satu SMU, ibu saya meninggal dunia. Ketika saya dipanggil dan diberitahu oleh Romo Rektor sekolah bahwa ibu meninggal, tubuh saya mau jatuh terkulai. Saya diantar untuk berdoa di Kapel kecil ditemani Rektor. Selama kurang lebih satu jam saya terus menangis. Begitu keluar dari ruang Kapel saya merasa kesedihan saya selesai. Saya merasa lebih kuat.

Begitu sampai di rumah di sore hari dan melihat jenazah ibu, saya masih tetap tenang, tidak ada gejolak rasa-perasaan. Pada malam itupun saya bisa tidur dengan nyenyak seolah tidak terjadi sesuatu. Tetapi selama Ekaristi sampai penguburan jenazah ke makam pada esok harinya, saya merasa tidak tahan. Ada begitu banyak peristiwa dalam hidup saya sejak kecil hingga hari itu hadir kembali dalam ingatan seperti sebuah film hidup yang tidak bisa saya kendalikan. Rasa perasaan muncul bercampur aduk: sedih, menyesal, malu, takut, bangga, berutang budi, dan seterusnya.

Hadirnya peristiwa-peristiwa selama hidup seperti sebuah film juga banyak dialami oleh orang-orang yang mati suri (*near death experience*). Banyak dari mereka mengalami dibawa masuk ke sebuah lorong yang panjang. Di ujung lorong itu mereka melihat titik cahaya yang bersinar begitu terang. Saat berhadapan dengan titik cahaya itu mereka melihat seluruh hidupnya seperti sebuah film, peristiwa demi peristiwa. Cahaya itu tidak menyakiti tetapi menerangi dengan lembut hidup dan pribadi mereka dan menembus sampai ke setiap peristiwa-peristiwa kehidupannya yang telah lewat.

Kalau Anda mengalami itu sekarang di saat retreat ini, bersyukurlah Anda. Kalau nanti pada saat kematian Anda mengalaminya kembali, Anda tidak kaget lagi. Kita tidak perlu takut dengan apa yang akan terjadi. Saatnya sekarang kita mati secara psikologis dari semua yang telah lewat. Kesadaran-meditatif membantu kita memahami siapa diri kita yang adalah kumpulan dari semua pengalaman masa lampau itu dan mengakhirinya. Apakah Anda mau membawa-bawa arus kesadaran masa lampau itu sampai nanti kita mati? Saatnya sekarang kita perlu mati setiap hari, mati terhadap masa lampau sehingga setiap saat hadir secara baru.*

22

Tentang “kekeringan selama meditasi”



T: Saya merasa datar-datar saja, tidak mendapatkan pengalaman-pengalaman yang hebat atau berwarna-warni. Bahkan lebih cenderung merasa sepi, kering, berat. Apakah ada yang salah dengan meditasi saya?

J: Apa yang Anda cari dalam meditasi? Anda mengharapkan pengalaman yang hebat, pengalaman tercerahkan, melihat cahaya warna-warni, pengalaman keheningan, ketenangan batin, mengalami Tuhan, mendapat sensasi tertentu? Semua itu kenikmatan bukan? Kalaupun Anda dapatkan, kenikmatan seperti itu justru bisa memperkuat ego Anda. Ataupun Anda mencari kebenaran? Kebenaran yang sesungguhnya juga tidak bisa dicari. Kebenaran muncul dengan sendirinya ketika opini, pikiran, kelelekan-kelelekan kita

runtuh. Maka lebih penting menyelami si pencari, bukan apa yang dicari oleh si pencari. Si pencari atau diri itu tidak lain adalah pikiran, keinginan, perasaan, kehendak, dan seterusnya.

Menyadari proses-proses diri individual memang terasa sepi, kering dan berat. Lebih berat lagi membiarkan diri mati secara psikologis. Biasanya kita suka memupuk dan memperkuat diri dengan mencari kesenangan, kenikmatan, kepuasan entah duniawi atau surgawi. Banyak pendekatan kerohanian yang tidak lebih dari hipnosis, membuat kita merasa berbunga-bunga, mengalami ekstase atau menangis histeris. Tetapi batin kita belum akan berubah secara signifikan kalau tidak ada pemahaman diri. Meskipun kita banyak tahu tentang Buddha, Kristus atau Tuhan, selama kita tidak mengenal diri, pengetahuan kita tidak ada artinya.

Tidak ada yang salah dengan meditasi Anda meskipun Anda merasa kering dan sepi. Kekeringan dan kesepian seperti inilah yang juga dialami oleh para mistik. Mother Teresa misalnya. Di balik karyanya yang hebat dan pribadinya yang memukau, dalam lubuk batinnya yang paling dalam ternyata ia mengalami kekeringan yang luar biasa. Ia merasa jauh sekali dari Tuhan. Yohanes Salib adalah contoh yang lain. Ia berbicara tentang kekeringan akibat berhentinya fungsi-fungsi indra (*the dark-night of the senses*), berakhirnya data-daya jiwa (*the dark-night of the soul*), tidak hadirnya roh atau Tuhan (*the dark night of the spirit*). Justru sebaliknya kita perlu waspada terhadap pengalaman-pengalaman ekstase, ketenangan, kenyamanan atau hiburan-hiburan rohani karena kalau

tidak disadari semua itu bisa mengotori kesadaran-meditatif. Kalau kita mendapatkan hiburan-hiburan rohani, kita sadari saja. Tidak kita lekat, tidak kita pertahankan. Biarkan itu datang dan pergi, muncul dan lenyap pada saatnya.*

23

Tentang “keheningan”



T: Apa yang dimaksud keheningan? Saya tidak tahu keheningan seperti apa yang kita tuju dalam meditasi ini.

J: Keheningan seperti apa yang Anda bayangkan? Anda bebas dari suara-suara gaduh di luar? Anda bebas dari kegaduhan batin? Indra Anda berhenti berfungsi dan Anda memasuki tingkatan alam kesadaran tertentu?

Apa artinya batin yang hening? Ada seorang guru yang sudah tercerahkan. Muridnya bertanya tentang pengalaman pencerahannya. Ia menjawab, “Sebelum tercerahkan saya sering marah-marah. Setelah tercerahkan saya tetap marah-marah.” Apa bedanya? Sebelum tercerahkan, ia sering marah-marah dan terganggu dengan kemarahannya. Setelah tercerahkan, ia tetap sering marah-marah tetapi tidak lagi terganggu dengan kemarahannya. Keheningan batin membuat

batin tidak terganggu dengan segala sesuatu. Kalau Anda duduk meditasi dan merasa terganggu dengan suara-suara gaduh di luar, lalu Anda berjuang untuk menolak atau menerima, maka batin Anda tidak hening. Siapa yang mengganggu, suara di luar mengganggu Anda atau Anda mengganggu suara di luar? Gangguan tidak disebabkan oleh suara dari luar tapi reaksi batin kita sendiri terhadap datangnya suara-suara itu. Kalau batin Anda hening, tidak menolak atau menerima, maka Anda mendengar suara apa adanya tanpa merasa terganggu. Orang yang tercerahkan batinnya tidak terganggu atau tidak mudah terganggu oleh segala sesuatu. Batinnya hening. Keheningan seperti itu tidak bisa dipupuk, tidak bisa dicari, tidak bisa dikejar dengan daya-upaya. Keheningan muncul sendiri kalau kegaduhan batin terpahami.*

24

Tentang “kesedihan”



T: Hari ini setiap kali meditasi-duduk saya teringat peristiwa masa lalu yang membuat saya sangat sedih. Kesedihan ini begitu dalam menggerus hati saya. Saya tidak tahan (menangis). Saya tidak mau kesedihan itu muncul lagi. Setiap kali meditasi-duduk, saya menangis. Karena takut kesedihan itu datang lagi, maka saya tidak berani duduk meditasi dan saya berbaring di tempat tidur. Kepala saya pening.

J: Mengapa Anda menderita dengan kesedihan itu? Bukankah reaksi-reaksi batin terhadapnya membuat Anda menderita? “Aku tidak suka. Aku tidak mau kesedihan itu muncul kembali.” Lihatlah gerak batin Anda. Ada gerak perlawanan atau penolakan terhadap kesedihan. Semakin ditekan atau dilawan, energi kesedihan menjadi semakin kuat untuk menyerang Anda.

Coba perlakukan kesedihan itu sebagai Anda sendiri. Kalau ia datang lagi, katakan dengan senyum, *"Helo darling, you are coming again. Welcome!"* (Halo sayang, kamu datang lagi. Selamat datang!) Lalu Anda selami kesedihan itu. Anda sadari tanpa reaksi-reaksi batin untuk menolak atau melawan, tanpa keinginan untuk mengusirnya pergi. Di sini dibutuhkan kesabaran untuk sadar terus-menerus. Setiap kali kesedihan datang, layani saja, sadari saja, sampai ia berhenti dengan sendirinya. Setiap kali datang, sadari saja dengan senyum. Begitulah seterusnya.

Tidak penting Anda duduk atau berbaring. Yang penting sadar dari saat ke saat dalam posisi apapun, entah duduk, berjalan atau berbaring. Jangan menyerah pada pikiran. Jangan jadikan pikiran sebagai tuan dan Anda diinjak-injak sebagai budak. Pikiran mengatakan, "Jangan duduk. Tidur saja. Meditasi hanya membuat Anda menderita." Sadarilah pikiran ini yang menjauhkan Anda untuk sadar setiap saat.

Kesedihan yang datang justru membantu Anda mengenal siapa diri Anda. Bukan kesedihan yang membuat Anda menderita, tapi reaksi-reaksi Anda terhadap kesedihan itulah yang membuat Anda menderita. Lihatlah gerak si aku. Seolah ada entitas si aku di luar kesedihan yang menderita dan ingin menolak kesedihan itu. Kesedihan itu bukan milik Anda, bukan milik saya. Kesedihan adalah kesedihan. Ketika pikiran tentang kesedihan bergerak, maka pikiran itu menciptakan si aku yang sedih, si aku yang ingin membuang kesedihan, si aku yang takut kesedihan, si aku yang menderita. Dalam keheningan meditatif,

lihatlah bahwa si aku ini hanyalah ilusi. Si aku tercipta ketika pikiran bergerak. Ketika pikiran tidak bergerak, si aku tidak ada, si aku yang sedih tidak ada, si aku yang takut tidak ada, si aku yang menderita tidak ada, si aku yang ingin membuang kesedihan tidak ada. Yang ada hanya kesedihan itu sendiri seperti *apa adanya*. Karena si aku tidak ada, si subjek tidak ada, maka kesedihan sebagai objek pikiran juga tidak ada. Pada titik inilah, penderitaan berakhir. Mungkin ingatan akan peristiwa sedih itu akan muncul kembali, tetapi tidak lagi mengganggu Anda.*

25

Tentang “doa”



T: Apa sebenarnya doa itu dan bagaimana sebaiknya saya berdoa?

J: Untuk mengerti esensi doa, barangkali kita perlu menyelami apa yang bukan-doa. Ada seseorang yang pergi kepada seorang guru sufi dengan mngendarai seekor unta. Sampai di halaman rumah gurunya, unta itu dibiarkan tanpa diikat di sebuah pohon. Orang itu berkata, “Guru, saya percayakan segala sesuatunya ke dalam penyelenggaraan Allah. Saya biarkan unta itu tanpa saya ikat di batang pohon.” Guru sufi itu membentakunya, “Hai orang tolol, keluar engkau dan tambatkan unta itu di batang pohon sekarang.” Allah tidak bisa diganggu dengan hal-hal yang seharusnya bisa kita selesaikan.

Seringkali kita naïf dalam doa kita. Kalau Anda lapar, carilah makan. Kalau Anda haus, carilah minum.

Kalau lapar dan haus, jangan diam saja dan berdoa supaya Tuhan mendatangkan makanan dan minuman tanpa usaha. Maka doa yang benar membuat kita bertindak benar.

Dalam doa kita suka menyebut dan memuji nama Tuhan, Kristus, Budha, Krishna, atau dewa-dewi sesembahan kita. Dalam Injil ada orang-orang mati yang bertemu dengan Tuhan. Mereka heran mengapa Tuhan tidak mengenal mereka. “Tuhan, Tuhan, bukankah kami bernubuat demi namaMu dan mengusir setan demi namaMu, dan mengadakan banyak mukjizat demi namaMu juga? Pada waktu itulah Aku akan berterus terang kepada mereka dan berkata: Aku tidak pernah mengenal kamu! Enyahlah daripadaKu, kamu sekalian pembuat kejahatan!” (Matius 7: 22-23) Doa menyebut nama Tuhan tentu baik, tapi doa tanpa perbuatan baik tidak ada maknanya.

Berbuat baik tentu mempunyai nilainya sendiri, tetapi berbuat baik saja tanpa cinta sedikitpun tidak berguna. Hidup dikobarkan oleh cinta jauh lebih berguna daripada sekadar berbuat baik. “Sekalipun aku dapat berkata-kata dengan semua bahasa manusia dan bahasa malaikat, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama dengan gong yang berkumandang dan canang yang gemerincing. Sekalipun aku mempunyai karunia untuk bernubuat dan aku mengetahui segala rahasia dan memiliki seluruh pengetahuan; dan sekalipun aku memiliki iman yang sempurna untuk memindahkan gunung, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama sekali tidak berguna. Dan sekalipun aku membagi-bagikan segala sesuatu yang ada padaku, bahkan

menyerahkan tubuhku untuk dibakar, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, sedikitpun tidak ada faedahnya bagiku.” (1 Korintus 13:1-3)

Doa adalah membiarkan api cinta, api welas-asih, api inteligensi bernyala. Kesadaran meditatif yang kita latihkan dari saat ke saat ini merupakan suatu doa yang berdampak pada melemahnya ego dan menguatnya nyala api ini. Kita tidak berpikir-pikir tentang Tuhan, tidak merenung-renung dari Kitab Suci, tidak mengulang-ulang mantra, tidak hiruk-pikuk memuji-muji Tuhan, tidak minta-minta. Setelah retreat, Anda bebas melakukan itu semua. Tetapi sekarang selama retreat, yang kita lakukan hanya diam. “Diamlah dan ketahuilah, bahwa Akulah Allah!” (Mazmur 46:11) Supaya nyala api cinta ini berkobar, ego atau diri musti “diam”, “padam” atau “mati”. Inilah doa yang sedang kita jalankan. *

26

Tentang “berhentinya ego”



T: Bagaimana saya tahu ego saya berhenti secara permanen?

J: Apakah Anda sadar kapan ego/pikiran Anda muncul dan bergerak? Barangkali Anda tahu kapan ego/pikiran bergerak, tapi “tahu” bukanlah “sadar”. “Tahu” adalah pikiran, “sadar” adalah di luar pikiran. Kalau ada kesadaran, pikiran berakhir; kalau pikiran ada, kesadaran tidak ada. Pada saat Anda sadar, saat itu pulalah ego/pikiran berakhir. Anda tidak bisa sengaja “sadar”, tidak bisa kesadaran itu disengaja hadir. Api kesadaran meditatif bernyala dengan sendirinya ketika Anda sadar bahwa tidak sadar. Anda tidak bisa dengan sengaja membuat diri Anda sadar. Sadar yang disengaja adalah kesadaran-pikiran, bukan kesadaran meditatif. Dalam kesadaran meditatif, pikiran tidak ada, ego tidak ada, si aku tidak ada. Kapan ego/pikiran berakhir secara

permanen? Kita tidak tahu. Tugas kita tidak lain hanyalah sadar setiap kali ego/pikiran bergerak. Ego/pikiran yang disadari terus-menerus akan berhenti dengan sendirinya.*

27

Tentang “mengalami Tuhan atau Realitas Terakhir”



T: Bagaimana saya bisa mengalami Tuhan atau Realitas Terakhir melalui olah kesadaran?

J: Dalam perjalanan rohani, dikenal tahap-tahap pemurnian (*purification*), pencerahan (*illumination* atau *enlightenment*), penyatuan (*unification*) dan pasca-penyatuan (*post-unification*).

Proses pemurnian adalah proses pembebasan diri dari ego/pikiran sebagai pusat hidup. Tuhan yang dialami oleh batin yang berpusat pada ego/pikiran adalah Tuhan sebatas teori atau konsep atau objek kepercayaan. Pemurnian terjadi ketika batin melihat

apa yang palsu sebagai palsu. Ketika batin melihat yang palsu sebagai palsu, maka kebenaran ditemukan.

Batin yang sudah dimurnikan lalu mengalami daya-daya terang yang mencerahkan. Kebenaran yang sejati muncul dengan sendirinya ketika berbagai ilusi yang disadari runtuh. Ego tidak lagi menjadi pusat hidupnya meskipun diri yang halus masih tetap ada.

Diri yang halus ini semakin lama semakin mengecil. Sementara diri ini mengecil, batin mengalami sensasi-sensasi penyatuan dengan Tuhan, penyatuan dengan alam semesta, penyatuan dengan sesama, dan seterusnya.

Pengalaman kesatuan diri dengan Tuhan itupun akan lenyap ketika perjalanan memasuki tahap tanpa-diri. Itulah tahap pasca-penyatuan.

Dari pemurnian sampai penyatuan, perjalanan rohani berawal dari ego menuju diri yang halus dan dari diri yang halus menuju tanpa-diri. Setelah penyatuan berakhir, perjalanan yang lain mulai dari tanpa-diri menuju tidak ke mana-mana. Pada tahap pasca-penyatuan ini, diri dan Tuhan keduanya lenyap. Yang tertinggal adalah Inti dari Keallahan (*the Godhead*) atau Titik Keheningan Sempurna atau Realitas Terakhir. Pada tahap penyatuan, kita mengalami Allah "*dalam diri kita*". Dalam pasca-penyatuan, kita mengalami Allah "*dalam diriNya*".

Akhir dari perjalanan rohani ternyata adalah menuju tanpa-diri dan dari tanpa-diri tidak menuju ke

mana-mana. Dalam olah kerohanian melalui olah kesadaran yang kita lakukan, orientasi pemurnian, pencerahan, penyatuan, pembebasan atau apa saja yang Anda cari janganlah dijadikan objek kesadaran formal. Semua itu tidak bisa kita kejar dengan daya-upaya. Alih-alih kita hanya perlu menyadari dari saat ke saat proses-proses diri individual itu sampai lapisan-lapisan diri individual itu terpahami dan berakhir dengan sendirinya.*

28

Tentang “ego dan kasih”



T: Apa sesungguhnya yang disebut kasih itu? Bagaimana bisa diterangkan bahwa ego dan kasih tidak bisa dipadukan?

J: Kasih tidak bisa dideskripsikan. Cara yang paling baik untuk memahami kasih barangkali dengan mendekatinya secara negatif, dengan memahami apa yang bukan-kasih. Kasih itu bukan-perasaan. Perasaan kita berubah-ubah. Sekarang kita cinta, besok kita benci. Kasih tidak berubah. Ia memiliki intensitas pada dirinya secara konstan.

Kasih bukan ketertarikan. Kalau Anda tertarik pada diri saya lebih daripada yang lain, maka seluruh perhatian Anda terpusat pada diri saya. Ketertarikan ini merupakan sensasi tentang diri saya yang belum tentu diri saya yang sesungguhnya sebab sensasi muncul dari gambaran memori Anda tentang diri saya. Lalu Anda

ingin memiliki diri saya, takut kehilangan, dan melekat secara psikologis. Saya menjadi segala-galanya bagi Anda. Orang bilang cinta membuat kita buta. Sesungguhnya bukan cinta yang membuat Anda buta, tetapi rasa-ketertarikan membuat Anda buta. Ketika kelekatan sudah muncul, maka kasih seperti ini justru membuat Anda menderita. Apakah Anda melihat proses ini?

Kasih bukan bergantung pada orang lain sebagai penentu kebahagiaan. Mengapa kita secara psikologis bergantung pada orang lain? Bukankah karena kesepian, kekosongan, kita bergantung pada orang lain? Orang suka mengatakan, *“Darling I love you. I can not live without you. You are my happiness.”* (Sayang, aku mencintaimu. Aku tidak bisa hidup tanpa dirimu. Kamu adalah kebahagiaanku.) Kebahagiaan yang sesungguhnya tidak tergantung pada apapun di luar diri kita. Orang yang bahagia menemukan kebahagiaan di dalam dirinya. “Kalau Anda mau hidup bersama saya, tentu saya akan sangat berbahagia. Kalau Anda tidak mau, saya tetap bahagia.” Kalau Anda bertemu dengan dua orang yang memiliki disposisi yang berbeda seperti itu, Anda akan memilih yang mana?

Dalam keheningan meditatif, Anda melihat bahwa ego atau diri itu ilusi. Kasih yang dicari oleh ego adalah kasih-perasaan, kasih-ketertarikan, kasih-kebergantungan. Kasih yang dirindukan, dicari, dilekati, dipupuk, dijadikan abadi oleh si ego adalah juga ilusi. Objek yang dicari dan si pencari tidak berbeda. Kasih sejati terlahir ketika si pencari dan pencarian oleh si ego

berakhir, ketika ilusi tentang si pencari dan objek yang dicari berakhir.*

29

Tentang “apa adanya dan menjadi apa yang seharusnya”



T: Saya merasa meditasi saya tidak maju-maju. Luka dan kemarahan masih saja muncul. Saya berusaha untuk mengampuni dan melupakan, tetapi tetap saja tidak bisa. Apa yang harus saya lakukan?

J: Mari kita pahami bersama apa akar dari konflik batin, konflik psikologis, konflik kejiwaan? Terjadi peristiwa tertentu di masa lalu. Anda terluka dan marah. Luka itu membuat Anda menderita. Karena tidak ingin menderita, Anda berusaha untuk membuang dengan mengampuni orang yang membuat Anda terluka. Semakin Anda berjuang untuk membuang, semakin

besar sengatan luka dan kemarahan itu. Anda menderita lebih hebat lagi.

Kita lihat prosesnya. Anda mengalami konflik. Lalu Anda berjuang mengatasi konflik itu dan pergulatan Anda menciptakan konflik batin yang baru. Apa akar dari konflik yang sambung-menyambung ini? Apakah ego atau pikiran akarnya? Seperti apakah gerak ego atau pikiran sebagai akar konflik ini?

Pikiran selalu menjauh dari “faktanya” dan mengejar “apa yang seharusnya”. “Luka” adalah fakta. “Aku tidak mau luka itu ada” adalah apa yang seharusnya. “Tidak bisa mengampuni” adalah fakta. “Aku harus mengampuni” adalah apa yang seharusnya. Apa yang seharusnya bukanlah fakta. Dalam pergerakan menjauh dari fakta untuk mengejar apa yang seharusnya, di situ terjadi konflik. Maka semua “proses menjadi” adalah akar semua konflik.

Sekarang bisakah ego atau pikiran yang bergerak “menjadi apa yang seharusnya” ini menyadari dirinya bahwa apa yang dilakukan sia-sia? Anda sudah duduk meditasi berjam-jam tetapi tidak melihat hasil yang Anda inginkan. Mari kita lihat, selama Anda berjuang untuk bermeditasi di situ tidak ada meditasi. Selama Anda berjuang untuk sadar, di situ tidak ada kesadaran. Selama ada si pemeditasi yang adalah ego atau pikiran, maka itu bukan meditasi.

Pertanyaannya kembali lagi, bisakah ego atau pikiran menyadari dirinya bahwa apa yang dilakukan adalah sia-sia? Untuk sadar bahwa tindakan ego atau

pikiran yang mencari, bergulat, mengejar “apa yang seharusnya” adalah sia-sia, otak musti diam bukan? Ego atau pikiran itu sendiri musti berhenti bergerak bukan? Lalu bagaimana membuat ego atau pikiran diam? Pikiran tidak bisa dibuat diam, tapi disadari saja seluruh gerakannya dari awal hingga akhir sekaligus. Kalau seluruh gerak itu dilihat keseluruhannya, maka seluruh problem berakhir seketika. Semua pertanyaan berakhir dan Anda tidak lagi bertanya. Apa yang bukan seketika adalah suatu gerak dalam waktu dan setiap gerak dalam waktu adalah “proses menjadi” dan itu semua adalah esensi dari ego atau pikiran. Maka lihatlah pergerakan “proses menjadi” itu. Jangan sampai lolos. Anda sudah duduk bermeditasi berjam-jam dan tidak mendapatkan hasil dan itu membuat Anda semakin menderita. Persoalannya bukan “Mengapa aku menderita, tetapi mengapa aku sering kelolosan tidak-sadar.” Maka cermatilah setiap gerak batin Anda, jangan sampai lolos.*

30

Tentang “konflik”



T: Mengapa konflik harus dimatikan? Bukankah konflik diperlukan supaya kita bisa maju dalam membangun peradaban?

J: Kita tahu ada begitu banyak konflik di luar dan di dalam batin semenjak manusia ada sampai sekarang. Betulkah konflik membuat kita maju? Benar bahwa ide kemajuan memang dibangun melalui konflik tetapi setiap konflik itu merusak. Itulah mengapa tidak ada kemajuan peradaban sama sekali meskipun manusia sudah mendiami bumi sekian juta tahun. Kemajuan fisik tentu ada, seperti desa menjadi kota dan pohon-pohon dibabat diganti bangunan beton. Dulu hanya bisa kontrak rumah, sekarang bisa memiliki rumah sendiri. Dulu hanya bisa naik sepeda, sekarang bisa naik mobil atau pesawat. Itu adalah kemajuan fisik. Tetapi itukah peradaban? Dulu kita membunuh hanya dengan pedang, sekarang kita membunuh dengan senjata canggih. Kita dulu makan hanya cukup supaya tidak kelaparan, sekarang kita makan karena tidak bisa

menahan kerakusan. Dulu kita takut-takut mencuri, sekarang kita terang-terangan merampok. Yang dimaksud kita adalah manusia ini. Tidak ada bedanya manusia jutaan tahun yang lalu dengan manusia modern atau post-modern sekarang. Batinnya tidak berubah. Peradaban seperti ini adalah hasil dari konflik yang tidak pernah diselesaikan secara fundamental dalam batin manusia.

Yang kita lakukan di sini bukan dengan sengaja mematikan konflik, tetapi menyadari setiap konflik yang muncul dan menyelesaikannya seketika. Konflik adalah energi. Semakin konflik membesar, semakin kuat pula energi yang dihasilkan. Tetapi semua energi yang bersumber dari konflik merusak. Konflik di luar adalah sama dengan konflik di dalam batin. Konflik-konflik dalam masyarakat adalah sama dengan konflik-konflik dalam diri individu. Bisakah kita menyadari seluruh gerak konflik itu dan menyelesaikannya tanpa menunda, tanpa membangun harapan? Kalau Anda tidak punya harapan, Anda frustrasi atau putus asa. Hadapilah rasa frustrasi atau putus-asa itu saat ia muncul dan selesaikan saat itu pula tanpa menunda.*

31

Tentang “inteligensi”



T: Apa yang disebut dengan inteligensi yang bukan dari otak? Bagaimana inteligensi ini bekerja dalam kehidupan sehari-hari?

J: Inteligensi yang bukan dari otak adalah persepsi langsung akan masalahnya dan langsung bertindak. Tidak ada jarak antara persepsi dan tindakan. Kalau Anda mau ditubruk sapi gila, Anda spontan menghindar bukan? Ketika kita melihat bahaya, kita bertindak. Demikian pula dengan bahaya psikologis. Kalau kita melihat ada bahaya psikologis tanpa intervensi pikiran, maka langsung muncul tindakan. Kelekatan adalah musuh cinta. Melihat langsung kebenaran ini di dalam batin kita sendiri membuat kelekatan itu runtuh seketika. Itulah inteligensi.

Tindakan dari intelligensi tidak digerakkan oleh motif tertentu, tidak dipengaruhi masa lalu. Ia muncul ketika

batin dibebaskan dari beban ingatan yang pusatnya adalah ego atau diri. Batin musti bebas dari keterkondisian, bebas dari segala delusi. Batin demikian mampu melihat realitas apa adanya.

Bagaimana inteligensi mempengaruhi kerja intelek dalam kehidupan sehari-hari? Perpaduan inteligensi dan intelek itu seperti ada dalam diri seniman. Seniman berbeda dengan tukang. Seniman memiliki jiwa sementara tukang hanya memiliki keahlian teknis. Kalau “jiwa” itu dimiliki, maka keahlian teknis mudah dipelajari. Tetapi memiliki keahlian teknis tanpa jiwa, hidup hanya berjalan mekanis. Tentu saja seniman dan tukang di sini sekadar sebagai metafora.*

32

Tentang “sadar tanpa daya-upaya”



T: Saya merasa tidak maju-maju. Kebosanan semakin memuncak. Kemarahan meledak dalam mimpi. Rasanya lebih mudah saya menikmati keindahan alam semesta atau memikirkan apa yang bermakna untuk saya lakukan di masa depan. Meditasi ini sulit sekali. Meditasi dengan Kitab Suci atau kontemplasi misteri kehidupan Yesus jauh lebih mudah. Apa yang salah dengan meditasi saya?

J: Anda perlu lebih rileks. Rileks artinya tidak berdaya-upaya. “Oh, kalau begitu saya akan berusaha lebih rileks.” Mungkin Anda berpikir begitu. Berusaha untuk rileks bukanlah rileks. Kalau Anda berusaha untuk pasrah, di situ tidak ada kepasrahan. Lihatlah, akar dari pergulatan adalah daya-upaya. Maka cermatilah,

tangkaplah, sadarilah daya-upaya itu ketika ia muncul sebelum Anda mengikutinya sebagai pergulatan panjang.

Bagaimana membiarkan agar meditasi Anda berjalan lebih natural? Itu seperti menyadari napas. Membiarkan napas berjalan seperti apa adanya memerlukan perhatian kapan si pengontrol masuk dan mengendalikan napas. Kalau Anda awas terhadap gerak si pengontrol yang mengendalikan napas Anda, maka seketika itu pula si pengontrol berhenti dan napas kembali berjalan secara alamiah. Begitulah dengan gerak batin Anda. Tidak ada yang salah dengan semua yang Anda alami. Yang menimbulkan konflik adalah program Anda yang juga adalah ego atau pikiran Anda yang terus ingin mengontrol, mengendalikan, menolak, melawan, membuang, berlari, dan seterusnya.

Apakah Anda melihat gerak si pengendali yang tidak berbeda dari objek yang ingin dikendalikan? Anda adalah kebosanan, kemarahan, konflik, pergulatan, pelarian, dan seterusnya. Itu semua adalah Anda. Apakah Anda melihatnya? Kemudian apa reaksi Anda? Anda berusaha untuk menerima atau menolak? Tidak, kita tidak menerima atau menolaknya, tapi membiarkan seperti apa adanya, menyadari saja gerak ego/diri/pikiran itu apa adanya dari saat ke saat.

Meditasi dengan Kitab Suci atau kontemplasi misteri kehidupan Yesus tentu lebih mudah. Anda diajari teknik atau metodenya dan Anda tinggal mengikutinya. Melalui teknik-teknik seperti itu Anda barangkali menemukan ketenangan, kedamaian,

kedekatan dengan Tuhan, dan seterusnya. Akan tetapi itu semua mudah berdampak memperkuat ego atau diri yang halus. Ketenangan atau kedamaian yang kita cari lewat teknik-teknik seperti itu justru menjadi kotoran meditasi. Yang kita lakukan justru sebaliknya, yaitu menyadari proses-proses ego atau diri dan membiarkannya berhenti.

Kalau Anda tidak berlari secara psikologis, Anda bertemu dengan wajah asli Anda yang adalah kekosongan. Wajah Anda yang asli ini seringkali terselubungi oleh program-program olah kerohanian yang Anda pelajari selama ini. Saatnya sekarang menanggalkan program-program itu dan kembali melihat wajah asli Anda dengan lebih rileks.

Mengapa Anda bosan? Apakah Anda mencari sesuatu yang lain dari apa yang sedang Anda alami? Itu adalah pelarian batin. Kalau tidak berlari, bukankah kekosongan, kesepian ada di sana? Kekosongan itu tidak menarik, tidak menarik bagi ego/diri/pikiran. Karena tidak menarik, maka si pemikir/pikiran lari dengan melihat keindahan alam atau berimajinasi tentang sesuatu di masa depan yang membuat si penikmat lebih bergelora. Sesuatu yang menarik, bernilai, bermakna hanyalah konstruksi mental dan semua konstruksi mental adalah ilusi. Si pencari makna juga adalah ilusi. Maka sadarilah, selamilah, selidikilah, cermatilah *tanpa daya-upaya* kesepian, kekosongan, kebosanan, kemarahan, dan seterusnya dan seluruh gerak pelarian darinya.*

33

Tentang “perubahan dalam apa adanya”



T: Sampai pada hari ke-4 saya merasa datar, kering, sepi dan berat. Dua hari kemudian saya tiba-tiba menangis tanpa saya tahu penyebabnya. Setelah itu saya merasakan ada kejernihan dalam melihat persoalan hidup yang saya hadapi. Saya dibebaskan begitu saja dari masalah yang membelenggu. Meskipun meditasi ini pada awalnya terasa sepi, tetapi mempunyai efek yang lebih mendalam, mendasar, fundamental.

J: Kita seringkali sadar ketika muncul konflik atau ketegangan. Ketika ada “daya-upaya”, di situ si aku sudah menyusup. Ketika ada pergulatan “menjadi” yang menjauh dari “fakta”, si aku sudah menyusup. Ketika “daya-upaya” dan “proses menjadi” disadari saat kemunculannya, maka konflik atau pergulatan berakhir.

Anda melihat sekarang bahwa mengubah realita dengan digerakkan oleh si aku justru menimbulkan konflik atau ketegangan. Yang kita butuhkan adalah kejernihan melihat, melihat fakta atau realita “apa adanya”. Perubahan sudah ada dalam realita apa adanya itu. Energi perubahan itu sudah ada dalam fakta. Jadi yang kita butuhkan adalah melihat tanpa daya-upaya realita apa adanya. Realita apa adanya itu seringkali tidak terlihat karena diselubungi oleh delusi atau ilusi. Kalau kita menganggap ilusi itu kenyataan, maka kita masih hidup dalam kegelapan atau ketidaktahuan. Ilusi inilah yang perlu disadari. Ketika ilusi yang disadari itu runtuh, maka muncul “kebenaran”, “pembebasan”, “pemurnian”, “pencerahan”, “keheningan”, dan seterusnya.*

34

Tentang “runtuhnya ketenangan dan timbulnya kejernihan melihat”



T: Dua hari yang lalu saya mengalami apa yang mungkin disebut kekosongan. Dalam kekosongan itu ada energi yang mahalua. Dalam beberapa lama ada ketenangan yang sangat intens. Entah saya duduk atau berjalan, energi itu tetap ada di situ. Dari tadi malam hingga hari ini, saya tidak lagi mengalami energi yang mahalua itu. Bedanya, sekarang segala sesuatunya terlihat jernih. Setiap kali ada pikiran masuk, tubuh saya merinding. Ada kepekaan luar biasa. Saya terbantu dengan penjelasan “melihat tanpa daya-upaya”.

J: Ketika si aku lenyap, muncul ketenangan yang intens. Tetapi si aku kembali bisa menyusup dengan merasakan

atau menikmati ketenangan itu sendiri. Barangkali Anda melihat si penikmat atau si pengalam tidak muncul pada moment itu, tetapi “rasa tenang yang intens” itu sendiri bisa juga masih merupakan bagian dari si aku yang halus. “Kejernihan melihat” terjadi ketika batin dibebaskan dari “sensasi ketenangan”. Ketika “sensasi ketenangan” ini runtuh, muncul kejernihan melihat. Kejernihan melihat “tanpa daya-upaya” inilah yang membuat segala sesuatu terpahami dan membebaskan.*

35

Tentang "melihat tanpa daya-upaya"



[Berikut ini merupakan sesi meditasi bersama yang diadakan pada kesempatan retreat meditasi, 15 September 2010. Sesi ini dimaksudkan sebagai pengantar evaluasi bersama atas perjalanan retreat meditasi.]

Pada malam ini, kita akan mengadakan meditasi bersama sebagai pengantar evaluasi atas meditasi yang telah kita lakukan selama ini. Saya akan menuntun Anda untuk melihat sampai sejauh mana Anda sudah berjalan.

[Bunyi lonceng]

Pertama-tama, duduklah dengan tubuh yang tegak dan relaks. Anda boleh memejamkan mata

perlahan-lahan dan melakukan meditasi dalam keadaan mata tertutup. Anda juga boleh membuka mata sedikit saja supaya cahaya bisa masuk ke kelopak mata.

Imajinasi cenderung bergerak liar kalau mata tertutup. Mata terbuka membantu mengurangi imajinasi dan membantu otak diam. Sadarilah syaraf-syaraf mata yang terus bergerak dan biarkan syaraf-syaraf mata tersebut tidak bergerak sama sekali. Mata yang tidak bergerak membantu otak diam.

Sadarilah pula titik-titik ketegangan di dahi Anda, wajah, leher, pundak, lambung, tangan, kaki. Biarkan bagian-bagian tubuh Anda betul-betul relaks. Penyadaran atas ketegangan-ketegangan dalam tubuh membuat ketegangan itu memudar dan tubuh menjadi relaks. Ketegangan-ketegangan dalam tubuh bisa menjadi tanda adanya daya-upaya dari si aku yang menyelinap ke dalam batin Anda.

Sekarang perhatikan napas Anda. Sadarilah gerak napas Anda detik demi detik. Bernapaslah secara alamiah. Cermatilah daya-upaya halus untuk mengontrol atau mengendalikan, untuk memperpanjang atau memperpendek, untuk mengubah atau menahan. Jangan memfokuskan pada napas sebagai objek perhatian, tetapi sebatas memperhatikan saja tanpa daya-upaya. Selama ada daya-upaya, di situ si aku sudah menyusup dalam penyadaran dan perhatian-pasif Anda berubah menjadi perhatian yang terfokus atau konsentrasi pada napas. Cermatilah tanpa daya-upaya gerak munculnya daya-upaya dalam pengamatan Anda. Kalau gerak daya-upaya itu

tertangkap kesadaran, maka gerak si aku berakhir dan napas kembali berjalan secara alamiah.

Sekarang marilah kita melihat batin kita tanpa daya-upaya. Amatilah tanpa daya-upaya pikiran atau perasaan saat ia muncul dan saat ia lenyap.

Marilah kita memasuki alam kesadaran yang lebih dalam. Anda akan mendengar bunyi lonceng tiga kali. Dengarkanlah bunyi lonceng itu dari awal sampai akhir. Setiap bunyi lonceng membawa Anda masuk ke dalam kesadaran yang lebih dalam.

[Bunyi lonceng]

[Bunyi lonceng]

[Bunyi lonceng]

Saya mengajak Anda untuk menyadari seorang pribadi yang Anda cintai. Perhatikan detail wajahnya. Perhatikan pula reaksi-reaksi batin Anda ketika melihat pribadi tersebut.

Perhatikanlah kapan si aku muncul ketika batin mulai melabeli, menilai, membuat jarak, bersuka atas objeknya, dan seterusnya. Lalu apa reaksi-reaksi batin Anda: mengikuti, menolak, membuang, dan seterusnya? Bisakah melihat pribadi tersebut seolah baru pertama kali melihat, tanpa reaksi-reaksi batin, tanpa beban ingatan masa lampau yang menciptakan reaksi pikiran dan perasaan? Kalau muncul reaksi-reaksi batin, bisakah batin menyadari tanpa-daya upaya sehingga reaksi-

reaksi batin tersebut berhenti dengan sendirinya dan kembali hanya ada “melihat tanpa daya-upaya”?

Saya mengajak Anda untuk menyadari seorang pribadi yang Anda benci. Perhatikan detail wajahnya. Perhatikan pula reaksi-reaksi batin Anda ketika melihat pribadi tersebut.

Perhatikanlah kapan si aku muncul ketika batin mulai melabeli, menilai, membuat jarak, tidak bersuka atas objeknya, dan seterusnya. Lalu apa reaksi-reaksi batin Anda: mengikuti, menolak, membuang, dan seterusnya? Bisakah melihat pribadi tersebut seolah baru pertama kali melihat, tanpa reaksi-reaksi batin, tanpa beban ingatan masa lampau yang menciptakan reaksi pikiran dan perasaan? Kalau muncul reaksi-reaksi batin, bisakah batin menyadari tanpa-daya upaya sehingga reaksi-reaksi batin tersebut berhenti dengan sendirinya dan kembali hanya ada “melihat tanpa daya-upaya”?

Biarkan bunyi lonceng ini membawa kesadaran Anda untuk melangkah lebih jauh dan Anda semakin jernih dalam melihat.

[Bunyi lonceng]

Sadarilah, amatilah, lihatlah tanpa daya-upaya setiap pikiran dan perasaan yang muncul pada batin Anda. Sadarilah saat itu muncul dan saat itu lenyap.

[Bunyi lonceng]

Bawa kesadaran Anda kembali dan bukalah kembali mata Anda secara perlahan-lahan.

Sesi tanya-jawab

Penanya: *Saya merasakan kesulitan ketika membayangkan wajah orang yang saya cintai. Rasanya sulit sekali dan gambar itu tidak bisa keluar.*

Meditasi ini bukan hipnosis. Kalau Anda memasuki kesadaran-pasif, perhatian-penuh, maka Anda melihat tanpa daya-upaya ke dalam batin. Anda tidak bisa dipengaruhi oleh pikiran siapapun atau pikiran apapun. Pada saat ini saya memberikan arahan sekadar evaluasi. Kalau kesadaran-meditatif itu sudah bernyala dalam diri Anda, maka batin Anda tidak bisa terpiuh oleh apapun dari luar atau di dalam batin.

Penanya: *Ketika Romo mengarahkan kami untuk memasuki ke tahap kesadaran yang lebih dalam, apakah itu juga hanya bersifat sebagai panduan semata? Apakah dalam meditasi tanpa objek yang sebenarnya kesadaran itu berlangsung dengan otomatis tanpa diperintah oleh siapapun?*

Ya, arahan tadi hanya sebagai bantuan buatan untuk melihat sampai sejauh mana Anda sudah berjalan dalam meditasi Anda. Dalam meditasi yang sebenarnya, tidak ada yang dapat mengarahkan kesadaran Anda. Semua itu terjadi secara alamiah. Apabila pengarahan itu terjadi, maka di situ ada gerak pikiran/si pemikir/si aku. Kalau itu ada, sadari saja pengarahan yang adalah pikiran itu dan biarkan berhenti, lalu kembali

membiarkan kesadaran-pasif menuntun Anda dengan sendirinya.*

Bagian Kedua:

Testimoni
Pengalaman
Retret



1

”Getaran itu sampai sekarang kadangkala masih terasa”

Testimoni Ag, 30 tahun, auditor

23 September 2010



Ajaib! Selama retreat, saya selalu terbangun sebelum jam 02.30 pagi. Jadi, belnya tidak pernah lupa. Hanya ada satu malam, kalau tidak salah malam ke-5 atau ke-6, saya terlambat bangun.

Sejujurnya saya bersyukur karena para peserta bisa mendapatkan berbagai pengalaman yang berharga. Semoga berguna dan tidak malah menyulitkan langkah hidup selanjutnya.

Untuk saya pribadi, memori pikiran saya tidak mencatat banyak. Mungkin karena terlalu berkonsentrasi pada waktu. Namun ada saat yang setidaknya masih sempat tercatat sampai detik ini. Kalau tidak salah, di pagi hari ke-2 atau ke-3, saya menyempatkan diri untuk duduk sempurna di serambi kamar atas, menghadap ke landasan heli di lahan sebelah. Pagi itu, di situ sudah ada mbak Christine. Namun saya tidak terganggu.

Saya mencoba rileks dengan menyadari angin dingin yang berhembus dan suara burung yang berkicau. Ada suara satu burung yang saya tahu. Di sekitar perumahan tempat kami tinggal, burung tersebut seringkali dipanggil dengan burung pembawa kabar kematian. Ah, pikiran sudah mulai berjalan.

Sepuluh menit duduk. Tiba-tiba tubuh saya bergetar hebat dan dada di sebelah kiri terasa sangat sakit. Sebenarnya sudah mulai terasa di malam sebelumnya. Namun pada pagi itu saya tidak dapat mengendalikannya. Saya nyaris memanggil mbak Christine yang juga sedang meditasi namun urung saya lakukan. Saya tahu betul bahwa udara sudah beranjak panas tapi mengapa tubuh saya malah jadi begini?

Akhirnya, saya sadar bahwa itu bukan karena cuaca atau penyakit apapun. Ya sudah, dibiarkan saja. Setelah sekitar setengah jam, getarannya mulai mereda namun tidak hilang.

Saya mengalaminya hampir selama tiga hari berturut-turut. Sekarang saya mohon maaf karena saya

telah memecahkan sebuah gelas ketika mencuci piring. Itu karena saya sebenarnya tidak dapat mengendalikan getaran yang sudah mulai merambat ke tangan. Bersyukur ada mbak Novi yang selalu tidak jauh dari saya dan membantu saya yang sempat kaget karena gelasnya pecah.

Getaran itu sampai sekarang kadangkala masih terasa. Saya sudah terbiasa dengan kondisi yang tiba-tiba seperti itu. Ketika saya menyerahkan bel ke Melisia untuk dipegangnya dan ketika akhirnya saya bisa total bermeditasi, saya “merasa” ada sesuatu yang tercabut dari batin saya. Apakah ini hanya perasaan atau apa, saya tidak tahu. Seperti ada ruang hampa dalam batin saya. Itu bukan soal. Saya tetap berusaha menjalani rutinitas saat ini apa adanya.*

2

”Sebuah pengalaman mengenal diri yang luar biasa”

Testimoni SM, 22 tahun, desain grafis

23 September 2010



Retret sembilan hari ini sungguh merupakan sebuah pengalaman mengenal diri yang luar biasa. Detik demi detik merupakan sebuah hal yang baru bagi saya, sehingga kebosanan hampir tidak terasa, malah membuat badan saya semakin segar. Saking segarnya sampai-sampai saya sulit tidur di malam hari dan tidak mengikuti sesi meditasi subuh.*

3

“Bangun dari tidur”

Bapak Jj, 52 tahun, wiraswasta

24 September 2010



Aku dibuang selama sembilan hari. Ke mana dibuangnya? Ke suatu tempat sederhana dengan susana hening. Wah, kok mau-maunya, sementara orang lain lagi senang-senang liburan? Kasihan deh! Dua hari pertama di tempat pembuangan aku juga tidak tahu. “Duh Gusti, mengapa tega-teganya Engkau melamparkan diriku ke tempat yang menyebalkan ini?”

Coba Anda bayangkan, enak-enaknya tidur jam 03.00 pagi dibangunkan cuma disuruh duduk diam melihat layar pikiran dan tidak boleh dikomentari apapun juga. Gila kan! Ini baru urusan bangun tidur, belum yang lainnya lagi. Sudahlah, nanti bisa-bisa diomelin.

Dengan mengamati layar pikiran dengan kesadaran pasif, pengamatan pasif, perhatian pasif

terhadap suatu objek, maka si aku tidak ada. Di situ ada keheningan. Kucoba semua itu dengan susah payah, walaupun orang-orang lain mungkin melihat aku tampak santai-santai saja seperti tidak serius.

Kebanyakan orang, walaupun mereka tidak mengetahuinya, sedang “tertidur”. Mereka dilahirkan dalam keadaan “tertidur”, mereka hidup, menikah, membesarkan dan mengasuh anak dalam keadaan “tertidur”, bahkan mereka meninggal dalam keadaan “tertidur”. Demikian kata Anthony de Mello dalam bukunya *Awareness*.

Sebenarnya sudah lama sekali aku mengenal apa itu meditasi. Tapi karena lebih suka menikmati “tidur”, maka ya begitulah jadinya. Ya tidak “bangun-bangun”.

Bangun! Bangun! Ooooooi, bangun! Setelah bersusah payah melakukan pengamatan pasif akhirnya aku kayaknya sih mulai ter-bangun, walaupun masih reyep-reyep banget, setengah-bangun setengah-tidur.

Terima kasih Romo Sudri yang telah memberi kesempatan aku mengikuti retreat ini. Mohon doa semoga aku diberi kerajinan melakukan pengamatan pasif terus-menerus sehingga aku dapat benar-benar bangun dari “tidur” sehingga dapat menghayati hidup ini dengan benar dan lebih baik lagi. Tuhan itu maha baik. Ia telah membuang aku ke retreat meditasi ini. Coba kalau tidak, aku tentunya masih “tertidur” pulas.*

4

“Belajar meditasi dalam kondisi apapun”

Testimoni FN, 29 tahun, konsultan pertanian dan lingkungan hidup

24 September 2010



Setelah beberapa hari berlalu sekembalinya dari retreat, ternyata baru hari ini saya bisa cerita tentang pengalaman retreat selama sembilan hari yang lalu. Alasannya hanya karena saya bingung mau cerita apa. Begitu banyak sensasi dan pengalaman yang saya dapat selama retreat mulai dari hari ke-0 saat naik Gunung Gedhe.

Saya akhirnya dapat menyadari sepenuhnya apa itu kelekatan, apa itu konflik, apa itu rasa perasaan, dan semua reaksi diri yang muncul selama hidup 29 tahun

ini. Meski kelihatannya saya tidak serius selama retreat tapi pada kenyataannya saya tersiksa selama retreat apalagi sering mengalami distraksi dari luar diri. Awalnya distraksi tersebut sangat mengganggu namun saya amati terus apa yang sebenarnya mengganggu itu atau lebih tepatnya siapa sebenarnya yang merasa terganggu.

Selain itu, kondisi fisik juga tidak bersahabat. Ketika meditasi bersama di malam hari, fisik terasa baik-baik saja. Namun ketika meditasi bersama di pagi hari, fisik benar-benar payah karena vertigo datang tanpa diundang. Seringkali muncul keinginan untuk “ignore” atau ingkar dengan keadaan fisik yang sebenarnya. Ada rasa malu dan enggan meninggalkan tempat meditasi. Namun keinginan tersebut semakin memperparah konflik yang sedang saya alami. Tidak peduli apa kata orang, saya pun meninggalkan tempat meditasi bersama dan kembali istirahat di kamar. Sialnya, bukan tidur pulas yang terjadi, melainkan tidur dengan kesadaran penuh (*sleeping meditation*). Saya dapat mendengar bunyi bel meditasi, dan saya dapat melihat semua teman yang sedang meditasi. Bedanya tidak ada rasa sakit yang terasa, hanya keheningan dan kenyamanan.

Saya senang dengan keheningan dan kenyamanan tersebut karena tidak ada rasa sakit sehingga saya pun berupaya untuk kembali mengulang keadaan tersebut. Alhasil, kelelahan yang luar biasa yang terjadi dan fisik menjadi lebih parah karena depresi. Hahahahaha... Kelekatan itu benar-benar membuat depresi yach Mo.

Meditasi dengan keadaan fisik yang tidak bersahabat benar-benar sangat sulit. Namun saya tetap jalani hari demi hari selama retreat dengan segala kesakitan fisik yang muncul. Ketika meditasi pribadi di salah satu hari, saya melihat bahwa kehidupan nyata juga demikian. Kehidupan sehari-hari penuh dengan kesakitan-kesakitan. Hanya saja saya tidak pernah sadar akan hal tersebut. Lalu dalam meditasi tersebut saya melihat semua adegan kehidupan saya selama 29 tahun, mulai dari saya lahir, dan bahkan mampu melihat semua wajah orang-orang yang turut hadir dalam setiap moment.

Ketika melihat setiap wajah, pikiran saya bergerak untuk menamai. Ada rasa sakit yang teramat sangat ketika wajah yang pernah membuat saya terluka muncul. Sebaliknya, ada rasa yang sangat nyaman ketika wajah yang mencintai saya muncul. Duh, selama tiga jam saya larut dalam ketidaksadaran akan konflik yang terjadi akibat pikiran ingin memilih wajah-wajah mana saja yang boleh muncul. Setelah itu, adegan kehidupan selama 29 tahun terus bermunculan, suka atau tidak suka, bahkan sampai detik ini.

Dahulu sewaktu saya berhasil menguasai diri terhadap konflik kehidupan, suatu saat ketika muncul konflik yang sama, sensasi yang dirasakan sama persis dengan sewaktu pertama kali mengalami. Namun kini, semua adegan tersebut atau konflik apapun yang muncul sudah tidak ada efeknya lagi, tidak menyakitkan atau menyenangkan.

Konflik tidak dapat dikendalikan, tak dapat dihindari atau diingkari ketika masih ada harapan “yang seharusnya sesuai dengan keinginanku”. Namun konflik dapat diakhiri ketika setiap kali ada kesadaran akan harapan-harapan yang muncul dan kembali melihat kenyataan apa adanya.

Pengalaman inilah yang terjadi selama retreat kemarin. Meski fisik tak mendukung, namun meditasi tetap saja berjalan dengan sendirinya dalam keadaan apapun. Kini yang perlu saya lakukan adalah terus melatih diri untuk tetap meditasi dalam kondisi apapun.*

5

“Memandang sakit secara baru”

Saudari Nd, 40 tahun, *professional hypnotherapist*.

24 September 2010



Hari ini tepat satu minggu saya pulang dari retreat.

Pada awal meditasi, semua sel-sel tubuh terasa sakit. Si aku mulai mengamati semua titik sakit tersebut. Aha, dengan halus pikiran mulai masuk dan menganalisa rasa sakit di setiap titik. Sadar, muncul intervensi, sadar lagi dan seterusnya. Begitulah semua mengalir.

Pada hari ke-4 dan ke-5, aku mengalami kekeringan yang mendalam. Rasa sakit di berbagai titik mulai pudar, tetapi ngilu punggung dan nyeri dada kuat

mendominasi rasa sakit dalam tubuh. Sakitnya luar biasa. Dengan sadar si aku merasakan sensasi ngilu yang pekat di punggung dengan suara bor yang kuat dan menyakitkan di telinga. Sementara di titik lain, dada terasa nyeri dan sesak napas mendera. Pada detik yang berbeda, si aku melihat energi kental yang menekan dan mendesak untuk keluar dari dalam tubuh. Aku mengikuti ke mana energi itu berjalan dan rasa ngilu serta sesak napas berhenti.

Entah berapa lama semua diam. Pada menit berikutnya, pikiran kembali masuk. Begitulah dualitas muncul dan membuat konflik dalam batin antara “berjuang” untuk tetap eling dan tinggal diam dalam rasa ngilu dan sesak napas serta gerak batin yang ingin lari untuk sejenak keluar dari rasa sakit tersebut.

Pada hari berikutnya, semua memori muncul tak terbendung, layaknya menonton film. Ego mulai lekat pada moment tersebut dan memori membawa ke dalam kehidupan sebelum kehidupan yang sekarang (*past life*) tepat di moment asal-muasal sakit punggung dan dada. Kembali konflik muncul untuk mengikuti moment ini dengan daya-upaya untuk melihat lebih jauh atau membiarkan moment ini lewat tanpa daya-upaya untuk menahan, menolak, dan seterusnya. Pikiran belum selesai menganalisa, pada saat yang sama, aku melihat dengan jelas lubang hitam di punggung dan anak panah yang menancap dengan kuatnya di dada. Kembali ego berdaya-upaya untuk melawan dengan munculnya pribadi yang membantu mencabut anak panah tersebut. Hingga retreat berakhir,

konflik dalam batin dengan simtom tubuh sebagai maktubnya belum berakhir.

Dalam meditasi pagi ini, rasa ngilu dan nyeri tetap ada, tetapi tidak mempengaruhi batinku lagi. Membiarkan semua tetap ada, tanpa daya-upaya untuk melawan rasa sakit itu. Tidak ada keinginan lagi untuk mengurai rasa sakit dan mencari tahu penyebab rasa sakit tersebut. Entah itu dari medis barat, medis timur, Latihan Rohani, dan lain-lain. Memandang sakit dengan cara baru, menyadari simtom tubuh secara berkesinambungan, mungkin itu yang “pas” untuk saat ini.

Trimakasih telah berbagi kasih dan berproses bersama bagi runtuhnya ego dalam peziarahan hidup kita.*

6

”Dalam setiap gerakan, *compassion* itu selalu menyertai”

Testimoni SM, 22 tahun, *graphic designer*

25 September 2010



Seminggu telah berlalu semenjak aku mengikuti retreat meditasi. Aku mulai memasuki kehidupan nyata dan menjalani meditasi yang bisa dikatakan agak berbeda dengan latihan yang kulakukan. Inilah meditasi yang sebenarnya, meditasi kehidupan.

Pengalaman selama sembilan hari ini telah menjadi sebuah memori yang tak cukup kudeskripsikan dengan kata-kata. Berbagai kejadian mulai dari yang tidak enak, netral, hingga menakjubkan kurasakan

selama meditasi. Kesadaran datang secara refleks menyurutkan semua gerak batin yang sedang berlangsung. Kemunculannya secepat kepergiannya, tak mengenal jarak, dan selalu melibatkan si ego ketika pikiran menyentuh keberadaannya. Lalu aku dengan cepat larut dalam keheningan.

Sebuah pengalaman yang menghiasi hidup bagai melintasi padang gurun. Ia bisa menaklukkan kehidupan dan menyesatkan arah. Sang petualang terus mencari jalan dan tempat tujuan untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka. Sebuah kepuasan abstrak dan tak berujung. Itulah kehidupan sebagian besar orang di dunia.

Kita seringkali merasa tidak bahagia dalam hidup. Kecenderungan orang memiliki rasa ketidakpuasan dan mencari pelarian-pelarian untuk melupakan masalah. Masalahnya menjadi bertumpuk-tumpuk hingga tak terbendung lagi, tanpa pernah sedikitpun mau menyisihkan waktu sejenak untuk diam dan memahami diri sendiri. Kita seakan pura-pura tidak mengetahui segala ego yang timbul dan menjadi bayang-bayang kehidupan, kemudian menjadi sebuah lingkaran yang menyesatkan. Kita tidak dapat melihat dengan jernih dan menerima apa adanya. Kita selalu meminta lebih dan tidak pernah puas.

Salah satu diskusi dengan Romo Pendamping yang sangat kuingat adalah ketika pembicaraan mengenai egoisme meditasi muncul ke permukaan.

”Lalu, apakah dengan menyendiri selama sembilan hari dapat dikatakan egois, melarikan diri lalu melupakan masalah yang ada? Tentu saja tidak. Justru inilah lapangan yang disediakan untuk kita agar belajar memahami diri sendiri apa adanya. Memahami diri sendiri adalah melihat fakta apa adanya tanpa daya-upaya, melihat tanpa jarak, apapun yang muncul melalui pikiran. Inilah yang dinamakan transedensi diri. Setelah seseorang mengalami runtuhnya si aku atau pikiran, maka ada sesuatu yang lain yang muncul sebagai penyeimbang survival.”

Memahami diri dalam diam inilah yang menjadi alasanku untuk pergi. Tujuan untuk memasuki keadaan meditatif ini lenyap secara otomatis ketika kesadaran mulai bergerak.

Hari-hari pertama aku memulai latihan, terasa seperti aliran sungai yang sangat deras, membawa serta kotoran-kotoran ke hilir. Rangkaian kejadian yang baru saja kualami dengan sendirinya muncul dan lenyap. Kesadaran-pasif masih tercampur oleh si aku yang sedang mengamati. Hanya jika si aku ini benar-benar berhenti, pikiran itu berhenti total dengan sendirinya.

Hari keempat hingga hari-hari berikutnya aku mulai memasuki keadaan hening yang cukup konstan. Keadaan ini seperti berada dalam sebuah danau yang tenang, tanpa aliran air dan riak yang deras. Berawal dari kehadiran sebuah fenomena energi mahaluas yang terjadi selama beberapa detik setelah perubahan kesadaran muncul ke permukaan. Beberapa detik batin ini diam, larut dalam cahaya terang tak terdefiniskan

dengan energi luar biasa besar. Sebuah cahaya kehidupan dalam energi tak terbatas yang menyimpan seluruh energi alam kehidupan. Sebuah cahaya yang juga menjadi gerbang tanpa gerbang sebelum batin benar-benar diam.

Aku terus mengamati cahaya itu hingga redup.

Aku benar-benar merasakan *compassion* (welas asih) yang luar biasa, menyatu dengan keheningan bagai koin dengan dua sisi yang tidak dapat dipisahkan. Dalam setiap gerakan, *compassion* itu selalu menyertai.

Sejak itu, aku memasuki sebuah keheningan konstan yang berlangsung cukup lama. Pikiran ini untuk beberapa lama berhenti dan membuatku hidup apa adanya di saat ini. Sebuah perubahan mendasar aku rasakan ketika melakukan meditasi-jalan. Langkah kaki ini begitu stabil tanpa ada si pengontrol, begitu bebas, dan berhenti ketika kesadaran ini berhenti.

Aku terus mengamati semua fenomena sebagai proses batin. Masih ada gerak si aku yang halus ketika keheningan konstan itu kurasakan. Hanya ketika semua berhenti secara total, maka si aku pun ikut berhenti.

Kusadari pengalaman ini menjadi sebuah proses batin, sebuah proses pembelajaran untuk terus disadari, bukan untuk dilekati. Ia bebas datang dan pergi kapan saja. Ia bisa saja berbalik menjadi senjata berbahaya jika tidak kita waspadai. Seseorang bahkan dapat menjadi sangat obsesif dalam mengejar pengalaman-pengalaman mistikal yang sesungguhnya tidak dapat

kita kejar, menjerat seseorang untuk tidak memahami arti meditasi itu sendiri.

Terima kasih banyak untuk Romo Sudrijanta yang sudah sangat baik hati membimbing kami, membawa kami untuk melihat apa adanya, bahkan ketika kesehatan Romo sedang tidak fit. Semangat ini akan selalu menyertai dengan segala perjuangan yang telah Romo berikan kepada kami. Salam sejahtera dalam kasih.*

7

”Dampak perubahan dalam kehidupan saya”

Testimoni AD, 37 tahun, wiraswasta, ibu 2 anak

28 Januari 2010



Saya ingin berbagi pengalaman dengan apa yang saya alami setelah tiga kali mengikuti retreat meditasi. Ada warna yang berbeda-beda dari setiap retreat, namun semuanya memberikan dampak perubahan dalam kehidupan saya.

Retret pertama, Juli 2009

Ketika berangkat menuju tempat retreat, hati sudah diliputi ketakutan dan kecemasan yang berlebihan.

Pada hari pertama, saya benar-benar terbebani. Pukul 22.00 kami harus sudah tidur. Namun sampai pukul 24.00 malam saya belum bisa tidur karena stres berat. Saat itu saya belum tahu apa artinya sadar. Karena tidak tahan, pada tengah malam saya dan suami nekat pulang di tengah guyuran hujan deras. Namun pada siang harinya, pikiran saya berubah. Kami kembali lagi ke tempat retreat dan mengikuti retreat sampai selesai.

Ketika mengikuti retreat pertama, tidak ada perubahan dalam diri saya. Namun saya tetap berlatih meditasi. Pada mulanya saya tidak mempercayai meditasi yang diajarkan Romo. Namun demikian saya jalankan. Pelan-pelan tanpa saya sadari, ada perubahan dalam diri saya. Temperamen saya sangat tinggi, tidak ada yang saya takuti. Tentara atau polisi di jalan pun saya suka lawan. Dulu saya tidak bisa disenggol orang. Kalau ada yang senggol, saya lawan habis-habisan, apapun caranya, sampai saya menang. Meskipun menang, hati tidak tenang. Saya mendapatkan kepuasan sementara tetapi itu menguras energi yang besar. Temperamen seperti ini mulai saya sadari.

Retret kedua, November 2009

Kami pergi ke tempat retreat dengan sukacita. Ada sedikit kegelisahan, tapi saya amati, saya sadari. Hari-hari retreat saya ikuti tanpa beban. Tidur nyenyak. Hati pun plong. Setelah pulang retreat, saya mengalami sukacita. Tanpa saya sadari, saya telah melekatkan pengalaman sukacita tersebut sampai saya sombong.

Secara tidak sadar, saya telah menjadikan meditasi sebagai senjata pamungkas untuk menyelesaikan masalah-masalah saya. Seminggu setelah retreat, kondisi batin saya kacau. Saya tiba-tiba merasakan hal-hal yang tidak mengenakan sampai kaki gemeteran. Saya ingat dan saya sadari. Sesaat berhenti. Sesaat kemudian muncul lagi. Akhirnya saya menemui Romo. Saya tidak tahu apa yang terjadi pada diri saya. Selama beberapa hari, saya bangun pagi-pagi lalu bermeditasi pukul 03.00-03.30, kemudian tidur kembali sampai pukul 05.00. Hari-hari itu saya mengenal siapa diri saya. Ternyata saya jadi sombong. Merasa sudah hebat dengan mengalami sesuatu dalam meditasi. Merasa lebih hebat dari orang lain yang tidak meditasi. Akhirnya saya kembali menyadarinya dan pelan-pelan diri saya terlihat berbeda. Saya menjadi lebih sabar, lebih bisa berempati, mengasihi tanpa hitungan.

Retret ketiga, Januari 2010

Kali ini saya bersemangat mengikuti retreat. Tiga minggu sebelumnya, saya sudah mendaftar. Biasanya saya mendaftar pada detik-detik terakhir.

Tiga hari sebelum retreat dimulai, saya bertemu seorang wanita yang tidak saya kenal sebelumnya. Dia berbicara tentang hal-hal gaib. Dia mengatakan bisa melihat melihat roh-roh atau makhluk-makhluk halus dari dunia lain. Saya tidak waspada. Saya terpengaruh tanpa saya sadari. Saya tidak suka dengan omongan orang tersebut. Maka saya lawan pikiran-pikiran tentang roh-roh itu, tetapi bukan saya sadari. Ini membuat saya lelah.

Pada malam itu saya susah tidur. Kepala pening. Saya tidak tahu penyebabnya. Saya berpikir, mungkin itu karena obat herbal yang saya minum. Mungkin itu akibat dua gigi yang baru saja dicabut. Saya baru bisa tidur pukul 02.00 dini hari. Saat bangun pukul 05.00, badan terasa tidak nyaman. Setelah meditasi 15 menit agak tenang.

Pada malam hari sebelum tidur, saat meditasi, badan terasa menggigil. Tidak saya sadari, tapi saya lawan. Akhirnya saya dilarikan ke rumah sakit pukul 00.30. Maag akut saya kambuh. Jari gemetar. Dokter memberi saran untuk cek darah pada tengah malam itu juga. Saya turuti saran dokter.

Di depan laboratorium saya diam sekitar 5 menit. Sambil berdiri, saya sadari dan amati batin saya dengan diam tanpa reaksi. Saya langsung mengerti apa yang harus saya lakukan. Saya terus bilang ke orang laboratorium bahwa saya tidak jadi ambil darah. Saya temui dokternya lagi dan saya katakan, "Saya tidak jadi ambil darah dan saya mau pulang." Saya tahu saya sakit pikiran saja. Akhirnya dokter memberi obat asam lambung dan obat pusing. Sampai rumah saya makan lagi, terus minum obat dan satu jam kemudian tidur.

Pagi hari berikutnya saya sms Romo untuk memberitahu bahwa saya tidak jadi ikut retreat. Setelah diputuskan batal ikut retreat, batin tidak tenang. Saya banyak duduk diam pada pagi itu tanpa berjuang mencari jawaban. Pada siang hari, saya mendadak tersadar sampai saya tertawa sendiri dan menangis. Ternyata betapa bodohnya saya karena tidak waspada.

Saya masih percaya akan kekuatan roh-roh yang semuanya itu tidak lebih dari proyeksi pikiran dan membuat capek sendiri. Akhirnya saya sadari keadaan batin saya. Saya amati saja tanpa mencari-cari jalan keluar. Akhirnya saya merasakan ketenangan dan ketertiban. Pada malam hari itu, saya dapat tidur dengan nyenyak tanpa minum obat tidur.

Setelah bangun pagi, saya tergerak untuk ikut retreat lagi. Meskipun tidak enak, saya memberanikan diri untuk memberitahu Romo bahwa saya akan ikut. Setelah diperbolehkan ikut, saya ajak pula Mama dan Sarah anak perempuan kami selain suami. Mereka semua mendukung untuk ikut retreat.

Perjalanan ke Puncak agak macet, tapi setelah masuk tol ramai lancar. Sisa-sisa pergulatan beberapa hari terakhir masih terasa. Saya mendapatkan penerangan ketika berbicara dengan Romo mengenai kelekatan negatif terhadap hal-hal yang tidak disukai. Semenjak saya sakit tahun 2004, seringkali saya bertemu dengan orang-orang aneh yang mengatakan sesuatu yang tidak saya sukai. Ada yang bilang disantet, diguna-guna. Ada orang yang tidak ingin usaha saya maju dan seterusnya. Pikiran-pikiran itu mengganggu batin saya.

Saat pertama kali jatuh sakit dan dirawat di RS Panti Rapih Jogjakarta, ada pendeta yang mengatakan bahwa saya diikuti roh lain dari Jakarta. Kondisi saya jadi drop. Saat Magrib, jantung saya berdebar-debar, terasa ditusuk-tusuk, seperti mau mati rasanya. Pikiran bahwa saya diguna-guna orang membuat saya semakin

ketakutan. Saya takut mati. Itulah mengapa saya tidak berani naik pesawat semenjak tahun 2006.

Pada hari pertama retreat, saya tidak bisa tidur. Namun suami saya mengatakan bahwa saya ada kemajuan. “Biar kamu tidak tidur seharian dan muka terlihat capek, kamu happy, tidak terbebani.” Meskipun susah-payah dengan kondisi tubuh yang lemah, saya mengikuti retreat sampai akhir.

Saya senang karena dalam retreat ini saya bisa mengajak anak dan mama saya tanpa paksaan. Suami mulai memahami apa itu meditasi. Sarah, anak kami yang baru berumur 12 tahun melakukan meditasi setiap hari sebelum tidur. Setelah ikut retreat, dia tidak mudah uring-uringan dan tidak terburu-buru lagi dalam melakukan sesuatu. Saya juga mendapatkan pencerahan tentang akar ketakutan saya naik pesawat, karena kelekatan yang tidak saya sukai yang selama ini saya lawan dan hindari.

Saya sudah lelah mencari cara-cara penyelesaian masalah dari luar. Saya ikut ke Gereja Kristen, ikut Karismatik Katolik, pergi ke dukun dan lain-lain. Saya mencari berbagai cara untuk menyembuhkan soal santet-santet ini. Batin saya kacau karena tidak sadar diri.

Saya jadi sadar apa yang saya cari-cari sebelum mengenal meditasi ternyata hanya sia-sia belaka. Berbagai macam jalan dan terapi tidak membawa hasil. Malah batin saya semakin tergantung pada orang-orang yang katanya bisa mengusir roh-roh pengganggu.

Saya capek. Maka saya tidak mau mencari-cari penyelesaian dari luar.

Sekarang, saya dapat lebih menyadari arti kehidupan ini. Agama yang saya anut pun dapat saya hayati dengan lebih sadar, bukan sekadar mengikuti aturan atau kewajiban. Dulu saya sering bingung dan pusing dengan berbagai aturan, dogma, tradisi dan berbagai tafsirannya. Sekarang saya lebih dapat menjalani kehidupan dan agama dengan lebih sadar.

Banyak hal yang saya dapatkan dengan olah kesadaran ini. Bukan teori yang memusingkan kepala. Dengan Meditasi kita tidak meninggalkan agama yang kita anut. Justru kita mendapatkan perubahan cara pandang yang berbeda, sehingga bisa menjalani kehidupan dan agama lebih baik dari sebelumnya.*

8

“Hidup bebas dalam harmoni”

Testimoni LB, 45 tahun, karyawan, ibu 2 anak

28 Januari 2010



Saya berangkat dengan keraguan apakah dapat mengikuti retreat dengan baik mengingat banyaknya peserta. Setibanya di lokasi, ada kebingungan karena tidak mendukungnya tempat. Pengarahan cepat berlalu dan terlupakan.

Saya berhasil mendapatkan tempat duduk dengan pemandangan indah di depannya pada subuh pertama yang menyiksa. Tidak terasa, tubuh terlelap dalam kantuk dan dibangunkan oleh hembusan angin fajar menjelang terbitnya mentari pagi.

Satu jam berlalu biasa saja. Jatuh bangun antara kesadaran dan pikiran yang kacau. Memasuki tahap yang lebih dalam, kucoba sadar dan terus sadar. Sampai saatnya kuraskan kebebasan tanpa batas, lepas tanpa ada apapun dalam diri, tanpa ada rasa perasaan atau beban pikiran setitikpun.

Dalam beberapa saat, indra menangkap alam lingkungan di sekitar. Semua indah di hadapan mata, segar udara malam dengan aroma tumbuhan liar, lampu-lampu berkedip di kejauhan, derai air jatuh memecah keheningan malam, suara-suara aneka satwa malam.

Sejenak semua berlalu. Saya masuk pada kesadaran yang lain, kesadaran bahwa aku baru saja melepas kebebasan diri tanpa batas dan menyadari bahwa kebebasan itu sama sekali berbeda dari pelepasan sementara sebagai pelarian yang terkadang kulakukan di bawah sadar demi memproteksi diri sebagai permainan pikiran.

Sesaat kembali larut dalam pikiran-pikiran dan lamunan-lamunan kotor. Teringat rencana-rencana yang tak pernah terlaksana. Berbagai gambaran pribadi melintas dalam pikiran. Sekian lama pikiran menguasai sampai kesadaran muncul kembali. Datang dan pergi, muncul dan lenyap.

Beruntung saya menemukan tempat yang strategis untuk meditasi pribadi pada pagi dan siang hari. Bukan hanya keindahan yang bisa saya rasakan saat kebebasan dan kesadaran datang silih berganti,

namun juga misteri ciptaan yang tak terbatas dari Yang Tak-Terlihat, yang tak terjangkau dengan pikiran manapun.

Dalam keheningan kusadari keagungan seluruh isi semesta, setiap makhluk, setiap benda. Semua memiliki kehidupannya sendiri. Semua hidup terselenggara atas kuasa yang tak terkira.

Keselarasan hidup bersama ikan-ikan merah, hitam dan putih di bawah air mengalir, kupu-kupu, kumbang dan semut di dahan yang bergantung bukan atas kehendak mereka. Saya sadari tanpa pikiran, tanpa ambisi, tanpa rencana, tanpa harapan dan tanpa segala keinginan. Dari kesadaran ini, aku belajar hidup lepas dalam harmoni alam nan bebas yang terselenggara hanya atas kuasa Illahi.*

9

“Menenal diri dengan mengamati pikiran”

Testimoni FFW, 46 tahun, karyawan

31 Januari 2010



Sebelumnya saya sudah pernah latihan meditasi dengan metode yang sama, tetapi baru pertama kali dengan Romo Sudrijanta. Latihan ini sangat menarik karena dalam meditasi ini kita melakukan pengenalan diri dengan mengamati pikiran kita. Pikiran ini setara dengan ego.

Pikiran merupakan respon ingatan terhadap rangsangan, baik rangsangan di luar yang ditangkap oleh indra maupun rangsangan yang muncul dalam ingatan pengalaman masa lalu. Pikiran selalu timbul dari waktu ke waktu, dan saat pikiran pindah dari satu

pikiran ke pikiran yang lain maka di situ ada jeda, yang waktunya sangat singkat.

Pada saat kita sadar atau *eling* akan adanya pikiran, maka pikiran berhenti. Dalam meditasi ini, setiap gerak pikiran tersebut diamati sehingga pikiran dapat berhenti walaupun hanya sesaat, sedetik dan mungkin sepersekian detik. Dengan pengamatan yang terus-menerus, jeda antar pikiran tersebut menjadi semakin panjang.

Segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah akibat dari pikiran. Dengan adanya pikiran maka ada dimensi waktu dan ruang. Saat pikiran berhenti, maka dimensi waktu dan ruang tidak ada lagi dan kita masuk ke dalam realitas di luar waktu atau keabadian. Saat pikiran berhenti dan masuk ke dalam keabadian, pada saat itulah kita bisa masuk ke hadirat Allah. Allah yang abadi tidak mungkin bisa dicapai oleh pikiran atau ego.

Meditasi ini sangat unik, karena kegiatan utama dari meditasi ini adalah mengamati pikiran saja tanpa tujuan apapun. Pada saat kita mengingini tujuan tertentu, maka saat itu kita dikuasai oleh pikiran dan meditasi yang sesungguhnya tidak terjadi.

Pengalaman saya dalam meditasi adalah sangat sulit untuk bisa sadar atau *eling* dalam waktu yang lama. Pikiran berganti-ganti sambung-menyambung mulai dari urusan kantor, pribadi, dan pengalaman masa lalu. Tetapi setelah beberapa saat kadang saya dapat mencapai keadaan hening atau *eling* cukup lama walau masih sesekali ada pikiran yang lewat. Saat itu

kadang saya seperti melihat cahaya warna-warni yang sangat terang tetapi tidak menyilaukan. Pengalaman ini sangat menenangkan.

Pada suatu saat, saya pernah mengalami apa yang disebut saat titik hening. Pengalaman ini tidak bisa dijelaskan dalam kata-kata. Pengalaman ini saya dapatkan dengan meditasi-duduk yang cukup lama. Saya mengalami kedamaian atau ketenangan yang intens.

Ketika pengalaman itu sudah lewat, saya memiliki keinginan untuk mengalami hal-hal indah yang pernah saya alami dalam meditasi. Ketika saya menginginya, maka saya sudah melekat pada pengalaman tersebut dan saya tidak bisa mengalaminya lagi. Itulah uniknya meditasi ini. Pada saat kita mempunyai tujuan mengalami sesuatu, maka kita tidak bisa mengalaminya.

Dalam kehidupan sehari-hari meditasi ini sangat berguna buat saya. Beberapa hal yang dapat saya sharingkan:

- Saya bisa lebih kreatif karena pada saat eling batin terkoneksi dengan intelegensia tinggi.
- Emosi makin terkontrol. Tidak reaktif terhadap rangsangan luar.
- Bisa berbuat baik lebih banyak tanpa pamrih, di mana sebelumnya saya sering jengkel kalau perbuatan baik saya tidak diperhatikan atau tidak dihargai.

Selain itu, misa penutup juga merupakan pengalaman yang sangat menarik. Dari situ saya mendapatkan penjelasan yang menarik tentang relasi antara meditasi ini dengan iman Katolik.*

10

”Menemukan titik hening”

Testimoni SCG, 51 tahun, wiraswasta

31 Januari 2010



Sesungguhnya saya sudah berniat meninggalkan pengalaman retreat di Bukit Kehidupan sebagai masa lalu saya. Tetapi ada perasaan berhutang, karena retreat kali ini cukup berkesan bagi saya dan pada saat misa penutupan saya sudah berjanji untuk sharing melalui email. Bukan hal yang mudah bagi saya untuk menyusun kata-kata. Meskipun demikian saya coba di keheningan malam ini.

Sekilas teringat delapan bulan yang lalu saat pertama saya mengikuti meditasi di St. Anna. Saya tidak memiliki motivasi apa-apa. Saya hanya tertarik dan mengikuti ajakan sahabat. Itulah yang ada di pikiran saya pada saat itu. Baru sekarang saya sadari bahwa

batin saya sungguh kacau pada saat itu. Ada ekstase, ada euforia rohani, ada transformasi dalam kehidupan rohani dan hidup menggereja. Di saat yang sama ada masalah pekerjaan yang sangat berat, ada masalah dalam hubungan-hubungan pribadi, ada beban dalam tugas-tugas kepanitiaan. Yah, ternyata saya bukan tanpa masalah dan delapan bulan kemudian semua itu baru saya sadari. Semuanya terbuka dan saya sadari dalam retreat kali ini.

Saya berangkat retreat kali ini dengan cukup bersemangat. Saya tidak bisa ikut retreat November lalu dan kali ini persiapan saya cukup baik. Nama saya sudah terdaftar sejak awal. Ini adalah retreat kedua saya. Pada retreat pertama saya baru dapat dipastikan ikut pada saat-saat terakhir. Meskipun lagi-lagi saya baru bisa berangkat sore karena kesibukan kantor. Batin saya jauh lebih siap.

Saya bisa mencerna dengan baik pembukaan yang diberikan Romo mengenai diri dan tanpa-diri. Setelah itu tak dipikirkan lagi dan tidur. Bangun pukul 02.30 pagi tidak menyiksa lagi seperti waktu retreat pertama. Kalau dulu harus lihat kanan kiri dulu; sekarang saya langsung memilih tempat yang menurut saya cukup enak. Melihat baru beberapa orang yang ada diruang meditasi, saya tergerak untuk keluar lagi, mengetuk pintu untuk membangunkan beberapa teman baru, dan menunggu mereka. Itu membuat saya kehilangan tempat enak saya. Bahkan lewat pukul 03.00 saya baru bisa mulai meditasi. Tempat sudah penuh dan saya mendapat tempat dekat pintu. Sempat terbersit rasa kesal tapi segera saya sadari dan tidak menjadi

beban lagi. Bahkan saya segera masuk dalam keheningan.

Kalau dulu saya bingung mencari-cari titik hening sekarang saya hanya mengikuti saja gerakan-gerakan batin dan menemukan titik hening pada saat pikiran berhenti sesaat. Satu demi satu gerakan pikiran muncul dan pergi. Ada sosok-sosok pribadi, ada masalah pekerjaan, lalu perjalanan hidup selama setahun terakhir terlintas. Lalu zzzzzz. Tertidur kah? Setelah selesai meditasi saya baru berpikir pengalaman itu apakah tertidur ataukah itu saat keheningan. Aneh sekali karena setelah itu saya agak sering merasakannya bahkan meskipun saya tidak mengantuk. Kalau dulu setiap kali mendengar bunyi bel, saya merasa seperti terbebaskan dan lupa akan segala pikiran yang muncul sebelumnya. Sekarang melalui pengalaman keheningan itu, saya merasa bebas lepas dari segala kungkungan. Saya menyadari belenggu baru yang muncul melalui pengalaman dan euforia rohani, belenggu yang mungkin muncul melalui keinginan-keinginan dan harapan-harapan setelah euforia itu.

Meditasi pribadi di alam adalah favorit saya. Gemicik air, desau angin, kicau burung, bahkan nyamuk-nyamuk dan aroma duren menemani saya. Seperti pengalaman retreat lalu hidup dalam kasih dan harmoni di alam adalah suatu kenyataan yang indah. Menyaksikan bagaimana semut dan nyamuk sama sekali tidak mengganggu saya selama sayapun tidak mengganggu mereka, bagaimana lebah hanya lewat saja, bagaimana bunga-bunga terompet menggantung dengan indahnya, pakis hutan membentuk harmoni

dengan sulur-sulurnya dan gunung yang biru tersaput kabut. Semuanya membawa saya menyadari Yang Tak Dikenal, yang membawa hidup bagi alam semesta dan segala isinya. Dalam kesatuan dengan Yang Tak Dikenal tak ada Ego. Bunga terompet tak pernah peduli akan dipandang atau tidak, yang melihat orang jahat atau baik, tak pernah merasa dilukai atau melukai. Itulah kondisi tanpa Ego, tanpa-diri.

Pada akhir retreat, hilang keragu-raguan akan manfaat meditasi selama ini. Meditasi adalah sesuatu yang harus dialami sendiri dan tidak bisa diajarkan melalui teori-teori dan diceritakan kepada orang lain. Terbuka lepas segala kebimbangan yang melingkupi diri selama ini. Melalui meditasi kita belajar untuk menyadari ketidak-bebasan kita, untuk melepaskan segala belenggu yang menghambat perjalanan kita menuju kesatuan denganNya. Belajar untuk selalu menyadari setiap kali sang Ego muncul dalam hubungan-hubungan kita dengan orang lain, dalam pekerjaan dan bahkan dalam berdoa atau berkomunikasi dengan Yang Maha Kuasa.

Saya lebih mudah mengendalikan perasaan-perasaan saya, tidak mudah terluka dan belajar untuk tidak melukai orang lain. Menyadari arti pelayanan yang sesungguhnya yang bukan menjadi pelarian atas masalah-masalah dalam pekerjaan saya, berani menghadapi kenyataan dan tidak terus bermimpi dalam menjalani hidup ini.*

11

“Bersatu dengan alam semesta”

Testimoni LF, 45 tahun, Ibu satu anak

9 Februari 2010



Pengarahan yang diberikan mulai pukul 19.00 Jumat malam terasa panjang dan lama. Saya mulai merasa bosan mendengarkan uraian Romo saat jarum panjang merayap melewati angka 20.00 dan seterusnya. Perhatianku beralih pada bunyi-bunyian yang berasal dari alam di sekitar tempat retreat. Keheningan dimulai.

Saat lampu dimatikan untuk memulai meditasi bersama seketika saya mendapat sikap duduk yang pas, tidak bergeming sampai Romo membunyikan bel tanda meditasi berakhir. Tubuh ini diam dengan sendirinya.

Seluruh gerak tubuh berhenti, tidak ada keinginan atau gerak pikiran tidak ada ide yang melintas. Saat itu di dalam keheningan yang terdengar hanya suara unggas, pekik burung malam, cengkerik, katak, dan lain-lain yang tidak dapat saya sebut satu persatu. Saya bahkan tidak mendengar suara napas saya. Sehalus apapun kita bernapas kita masih bisa mendengar dan merasakan tarikan dan hembusan napas melalui hidung. Saat itu saya tidak mendengar suara napas saya, sedangkan suara-suara unggas serangga dan kawan-kawannya serta suara air yang mengalir di kejauhan seolah begitu dekat di telinga.

Ketika Romo menerangkan gerak otak, saya memperhatikan gambar yang dibuat di papan di sudut kanan. Antara gerak pertama dan gerak kedua terdapat jeda. Begitu pula antara gerak kedua dengan gerak ketiga dan seterusnya. Di antara dua gerak pikiran ada jeda, dan jeda yang saya alami cukup lama. Pada jeda itu saya mendengar suara-suara nyanyian para penghuni alam tersebut di atas. Sungguh indah sekali. Bunyi-bunyian serangga dan unggas malam bersahut-sahutan terus-menerus tiada henti. Saya takjub mendengarnya. Pada saat itu saya merasa terhubung dengan unggas, serangga dan sumber air yang mengalir yang ada di luar dinding wisma. Seolah saya berada diantara mereka. Dalam keheningan yang dalam tidak terjembatani dengan akal budi, yang terdengar hanya suara-suara itu. Lalu, “tingngngngng...”, suara bel berbunyi tanda meditasi berakhir.

Malam itu saya tidak bisa tidur. Perut terasa mulas seolah energi terserap dalam menyesuaikan diri

dengan kontur lokasi wisma dan tempat penginapan. Sekitar jam 02.00 dini hari saya terbangun. Lalu saya membuat minuman hangat untuk diminum sebelum meditasi jam 03.00. Meditasi jam 03.00-07.00 pagi tidak terasa. Saya semakin dekat dengan suara air yang mengalir. Terasa sumber air itu ada di hadapan saya. Ada beberapa unggas dan serangga yang berbunyi. Suara mereka tidak sama dengan suara unggas dan serangga yang saya dengar saat meditasi malam, namun yang saya rasakan sama. Saya merasa ada di antara suara makhluk-makhluk kecil itu dan suara air, bahkan suara air terasa lebih kuat. Pada kenyataannya, seperti pada waktu meditasi malam saya tidak tahu darimana suara unggas dan serangga itu berasal, ada di mana, apakah ada di sekitar wisma dan padepokan atau ada di seberang jalan raya di luar tembok wisma, apakah ada di bawah sana dekat kali kecil yang mengalir. Namun pada saat itu saya merasa bersatu dengan alam sekitar dan segala isinya. Suara air yang mengalir mengalahkan pikiran yang mencoba menyusup. Setiap kali saya merasa suara air menjauh padahal saya berada pada tempat yang sama dan tidak bergeser sedikitpun. Saya sadari bahwa bukan saya yang menjauh tetapi pikiran yang datang. Pikiran bergerak sangat halus dan menjauhkan saya dari moment apakah itu waktu berjalan atau duduk di ruangan. Pagi merekah. Terangnya menyinari ruang meditasi melalui jendela kaca. Tanpa terasa bel berbunyi, “tingngngng ...”

Selesai sarapan saya duduk di teras lantai atas. Saya biarkan sinar matahari menghangatkan tubuh. Saya rasakan sentuhan matahari pagi di wajah ini. Setelah menyadari sengatan matahari semakin kuat,

saya bergerak turun tetapi tidak sampai ke area jalan salib. Saya berjalan perlahan, memberi perhatian penuh pada setiap langkah kaki ini. Sesekali pikiran datang dan pergi. Saya berjalan menaiki tangga yang berada di sebelah kiri jalan utama tembus ke bagian samping kanan wisma. Lalu kaki bergerak melangkah menuju penginapan untuk mandi pagi.

Saya tidak mencari tempat untuk meditasi bebas. Kaki ini melangkah begitu saja menuju jalan setapak di bagian bawah tempat penginapan pria, tempat saya melakukan meditasi-jalan di waktu subuh. Tempat itu agak datar. Di sana saya duduk dalam keheningan tanpa batas hingga matahari berada tepat di atas kepala. Tidak ada rasa kantuk, tidak ada rasa lelah. Yang ada hanya suara riak air yang sama dengan sebelumnya dan suara burung yang terbang disekitar saya. Tidak ada keinginan untuk mencapai sesuatu. Sebelum meditasi selesai ada sesuatu jatuh dari atas kepala menetes melewati rambut dan hidung. Mungkin burung atau serangga lain mengeluarkan cairan dari ranting pohon.

Saya tidak berusaha menebas segala pikiran yang ada, tidak lari atau menjauh dan tidak menerima begitu saja ketika melihat apa yang saya lihat dan apa yang saya alami. Tak urung, seperti kata teman seperjalanan, batin saya bergerak. Gerak batin ini saya sadari dari awal. Setiap kali batin bergerak terasa ada jarak di antara saya dengan suara air. Lalu suara air di kejauhan seolah menarik saya untuk kembali masuk dalam kesatuan dengan alam setempat dan membiarkan segala hal melintas apa adanya.

Ada satu kejadian yang membuat saya sadar bahwa kesadaran-pasif bergerak dengan sendirinya. Saat itu saya hendak membuat minuman panas. Saya mengambil kopi *cappuccino*, lalu naik ke dapur kecil di lantai atas. Saya meraba tempat air. Panasnya masih terasa. Saat itu saya tergerak untuk memanaskan air. Pikiran timbul dan berkata, “Air masih cukup panas.” Saya menuangkan air ke dalam gelas yang telah diisi *cappuccino*, lalu mulai mengaduk minuman. “Mengapa serbuknya tidak larut?” Saya memegang gelas beling. “Mengapa gelasnya tidak panas?” Pikiran datang. Menyadari kekeliruan, saya membuang minuman di tempat cuci piring lalu memanaskan air. Gelas itu saya bilas dengan air, lalu saya turun ke lantai bawah mengambil *cappuccino* yang baru. Di lantai bawah saya membilas bagian dalam gelas dengan air mineral. *Cappuccino* saya masukkan ke dalam gelas, lalu saya naik ke lantai atas menuju dapur. Saya meraba tempat air. Lampunya masih menyala. “Mungkin ini cukup panas,” demikian saya berpikir. Saya ingin menunggu tetapi tangan bergerak menuangkan air ke dalam gelas dan mulai mengaduk minuman dan *cappuccino* larut dalam air. Rasanya gelas ini tidak panas sewaktu telapak tangan saya memegangnya. Timbul niat untuk mencicipi, “Ah ini kurang panas”. Saya membuang minuman ke tempat cuci piring dan menimbang-nimbang untuk turun ke lantai bawah untuk mengambil *cappuccino* yang baru. Namun gerak pikiran yang begitu halus datang menahan langkah kaki. “Saya sudah dua kali mengambil *cappuccino* dan sekarang mau mengambil lagi. Bagaimana nanti kalau di lantai bawah ada orang melihat saya ambil *cappuccino* lagi?” Akhirnya saya mengambil *indocafe* yang tersedia di seberang dapur

dan menyiapkan minuman. Kali ini airnya benar-benar mendidih dan minuman itu sedikit demi sedikit saya seruput sampai habis tanpa ada rasa suka atau tidak suka pada minuman ini. Nikmat!!

Malam terakhir waktu meditasi terasa singkat. Tidak demikian dengan meditasi hari Minggu subuh. Meditasi dimulai sebelum pukul 03.00 saat separuh ruangan belum terisi peserta, diawali dengan aba-aba membungkuk. Mengapa kita mesti membungkuk saat meditasi dimulai? Membungkuk bukan sekadar saling memberi hormat kepada teman-teman atau peserta meditasi. Setiap orang mesti membungkuk di dalam dirinya sendiri, mengalahkan ego, dan memberi hormat pada semua kehidupan, kepada alam semesta tempat kita ada tempat kita melakukan meditasi. Dengan membungkuk saya berhenti sebentar untuk menghargai nilai dan keindahan dari apa yang ada di hadapan saya, menyadari bahwa kebanggaan diri tidak mengandung realitas.

Meditasi-duduk terasa panjang dan rasa kantuk mulai menyerang. Sampai pukul 05.00 kurang saya sadari keinginan untuk tidak melirik ke arah jam. Lewat dari jam 05.20 tubuh mulai bergerak entah dengan membuka mata lebih lebar atau menggerak-gerakkan ujung jari-jari kaki. Bahasa tubuh mengatakan ingin berhenti dan kembali ke kamar, namun tidak saya biarkan pikiran bergerak cepat. “Sadar ... sadar ... sabar!” Saya sadari godaan yang datang terasa menyiksa, yakni rasa kantuk. Tidak ada cara lain untuk mengatasi rasa kantuk yang membuat kepala sakit,

selain menyadari rasa kantuk itu hingga meditasi selesai.

Terima kasih Tuhan, saya diperkenankan mengikuti retreat meditasi ini. Di dalam retreat saya merasa bahwa tubuh ini bukan saya dan saya bukan tubuh ini, bahwa napasku adalah napas alam semesta yang bersatu dengan segala sesuatu ciptaanNya. Saya mengalami kesatuan dengan alam sekitar yakni alam semesta.

Berbahagialah kita yang memiliki kesempatan untuk mengikuti retreat meditasi ini. Dia menentukan siapa saja yang diperkenankan-Nya meniti momen peziarahan ini melalui jalan yang tidak berada di suatu tempat di langit, melainkan ada di dalam diri ini. Dengan menyadari setiap gerak pikiran atau gerak batin yang adalah keinginan untuk menjadi pusat dunia, menyadari keterbatasan diri, menyadari bahwa hidup adalah tiap-tiap momen yang baru dan berbeda, mungkin di situ kita dapat merasakan Yang Tak-Dikenal.*

12

“Kesadaran baru yang mencerahkan”

Testimoni YDP, 26 tahun, karyawan

16 Februari 2010



Retret ini adalah pengalaman pertama saya dalam bermeditasi. Saya tergerak untuk ikut karena ada sesuatu yang beda ketika membaca buku *“Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial”* (RBRS). Dari judulnya sudah terpancar kebenaran itu sendiri. Tetapi saya tidak mau menilai dari sampulnya saja. Ketika membaca bab demi bab, saya menemukan suatu kebenaran-kebenaran yang lain.

Suatu saat saya juga membuka situs internet Gereja St. Anna www.gerejastanna.org dan ada pengumuman retret meditasi di Gunung Geulis.

Mungkin ini merupakan kesempatan buat saya coba untuk mempraktekkan apa yang ada di buku itu. Jeda waktu antara saya mendapatkan buku ini dan waktu retreat kira-kira hanya dua minggu. Maka saya targetkan harus rampung membacanya dalam jangka waktu yang tersisa. Selain itu saya juga mulai mencari-cari literatur tentang meditasi dan mempelajari bagaimana cara bermeditasi, seperti misalnya sikap postur tubuh.

Hari pertama

Saya sama sekali tidak bisa membayangkan apa yang akan dilakukan di retreat ini. Siap atau tidak siap waktunya telah tiba. Hari pertama diisi dengan pengantar tentang apa itu meditasi dan tahapan-tahapannya. Meditasi ini adalah meditasi tanpa objek. Tidak memiliki teknik atau metode tertentu dan mencoba kembali membangkitkan persepsi murni manusia. Sebuah perjalanan diri (*self*) menuju tanpa-diri (*no-self*), suatu keadaan diseberang di titik hening.

Berbagai instruksi yang tidak mengikat tentang bagaimana bermeditasi disampaikan, antara lain:

- meditasi tanpa objek adalah melihat gerak batin kita tanpa melabeli, tanpa menilai.
- bagi yang pernah mengikuti meditasi lain dengan metode konsentrasi, diminta untuk tidak menggunakannya.

- bagi yang pernah membaca dan melahap buku “*Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial*” dalam waktu sekejap patut disangsikan motifnya; jangan-jangan hanya mencari kepuasan intelektual belaka dan sebaiknya melupakan seluruh isinya.
- sikap dalam bermeditasi boleh duduk dengan gaya apa saja, asal nyaman, diselingi dengan meditasi berjalan dan sebaiknya membuka mata sedikit saja.
- lokasi untuk meditasi boleh di mana saja, hanya saat meditasi bersama di ruangan sebaiknya di titik yang sama.
- peralatan komunikasi *handphone* dikumpulkan, dan setelah pengantar tidak boleh ada lagi pembicaraan alias tutup mulut dan masuk ke dunia diam.

 Meditasi pun dimulai dengan diawali denting bel dari besi, seperti suara bel sepeda, “tinggg...” Keadaan sekeliling sudah hening tapi pikiran benar-benar ramai. Pengamatan cukup lama hingga sampai ke titik hening. Tapi saya masih bertanya-tanya apakah benar titik hening inilah yang dimaksud? Mau bertanya tapi sudah tidak boleh bicara, maka saya simpan semuanya dulu. Hingga pukul sepuluh malam kira-kira hanya sejam, meditasi awal ini selesai. Waktunya untuk beristirahat karena besok pagi akan dimulai dengan meditasi pukul tiga.

 Saat itu rasanya saya seperti orang yang tidak tahu berenang, lalu tiba-tiba disuruh masuk ke dalam kolam. Entah itu dalam atau dangkal juga tidak tahu.

Yang saya tahu hanya sebatas teori bagaimana berenang dengan gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Akhirnya saya mengambil kombinasi antara gaya bebas dan gaya batu.

Hari kedua

Pukul tiga subuh kami berada di ruangan yang gelap, dingin dan hening. Dengan kondisi badan yang masih menyesuaikan dan masih lelah, tentu yang ada mata pengen merem saja. Kebiasaan duduk bersila pun masih baru buat tubuh ini. Akibatnya kaki ini keram-keram dan mesti ditahan. Nah bagus sekali perpaduan kedua hal ini, karena hampir membuat tubuh saya refleks terhuyung-huyung ingin tidur. Untung saja dalam meditasi ini ada sesi berjalan yang ditandai dengan denting bel. Tapi tetap saja masih aneh bagi saya, “Memang bisa ya meditasi sambil jalan?” Saya ikuti saja semua proses ini walau ada keenganan karena seolah dikendalikan dengan denting bel. Selesai meditasi pukul tujuh, dilanjutkan dengan sarapan pagi. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi yang saya sebut sebagai sesi apa saja. Menurut instruksi harus tetap dalam kondisi meditatif. Yang saya lakukan adalah meditasi di tempat tidur.

Bangun pukul sepuluh lalu mandi, tetapi terasa ada yang aneh karena suasananya sepi sekali. “Apakah yang lain sedang meditasi di ruangan atau sedang tidur?” demikian saya berpikir. Ya sudahlah. Saya akhirnya memilih untuk meditasi sendiri di taman dengan diiringi suara gemericik aliran air. Sempat terbesit dalam pikiran saya, “Apa sih yang kamu

lakukan? ini kan hanya omong kosong, tidak ada manfaatnya.” Saya ingat instuksi untuk menyadari saja gerak-gerak batin dan gejala batin itu pergi dengan sendirinya. Menjelang pukul dua belas saya ke ruangan di mana peserta yang lain sedang berkumpul bermeditasi. Saya memutuskan untuk tidak ikut dulu dan menunggu waktu untuk makan siang bersama.

Suasana makan siang diwarnai dengan keheningan, hanya saling senyum tanpa sapa seolah-olah tidak saling kenal. Setelah itu saya kembali ke ruang meditasi pribadi yaitu kamar tidur. Hingga kira-kira pukul tiga saya kembali ke ruang meditasi bersama. Kali ini tanpa denting bel, sehingga bebas bermeditasi sesuai dengan gaya sendiri. Kali ini saya benar-benar terasa masuk ke dalam dunia meditasi, tapi yang masih saya pertanyakan kesesuaiannya. Ada keinginan yang sangat besar untuk bertanya pada teman-teman yang sudah pernah ikut bermeditasi dengan pendekatan ini, tapi tetap saya tahan dulu dan menikmati keheningan ini.

Meditasi malam dimulai pukul tujuh dan berakhir pukul sepuluh. Tampaknya saya sudah bisa mengikuti ritmenya. Walau masih penuh tanda tanya di kepala, saya memutuskan tetap bertahan dengan tekatki ini dan kembali tidur.

Hari ketiga

Sepertinya saya terlalu bersemangat atau tidak nyaman dengan tidur saya karena meruang dengan tiga orang di satu tempat tidur, hingga setengah tiga pagi

sudah bangun. Hanya saja kali ini karena kepagian saya diajak ke grup prodiakon, sebab saya pikir semua nanti berkumpul ditempat prodiakon. Memang, kali ini meditasi dibagi menjadi dua tempat tidak tahu sebab yang pasti mungkin agar peserta yang bukan prodiakon merasa lebih nyaman saja atau karena ruangan yang tidak cukup untuk bersama. Kemudian terasa ada yang aneh sebab lama-lama teman yang lain kok tidak muncul juga. Akhirnya saya harus menyesuaikan diri lagi dengan anggota grup yang baru dan ruangan yang baru. Butuh penyesuaian lagi, sebab auranya agak berbeda di situ. Suasana yang ada seperti samar-samar, tidak begitu familiar buat saya. Tidak apalah. Mungkin bisa menjadi suatu tantangan baru lagi buat saya. Dan setelah beberapa saat saya mulai bisa menyesuaikan, hingga kira-kira pukul lima peserta diminta untuk meditasi berjalan bersama di taman. Saya pun ikut berjalan. Awalnya masih ikut iringan tetapi dengan cahaya mentari yang mulai muncul makin terasalah kejanggalan. Akhirnya saya perlahan-lahan keluar barisan. Saya berjalan-jalan mengelilingi taman sendirian. Ternyata ada beberapa orang lain yang sudah berada di taman. Lalu ada dorongan untuk kembali ke ruang meditasi di grup awal saya. Wah ternyata mereka masih sangat menikmati meditasi. Lalu saya pun ikut gabung dalam meditasi kelompok ini walau hanya beberapa saat hingga tiba waktu untuk sarapan.

Tibalah sesi penghujung retreat yaitu meditasi dalam Ekaristi. Dalam sesi penutup ini, kedua grup berkumpul bersama. Hanya saja kali ini meditasi diiringi dengan suara pengantar, yang semakin memperjelas bagaimana sebenarnya langkah-langkah yang mesti

dilakukan dalam meditasi. Selama Ekaristi meditatif, semakin terasa bermacam-macam gejala batin yang muncul. Batin saya bergetar dan perlahan-lahan sepertinya benteng ego mulai retak dan seperti ada aliran yang membawa kepada suatu kesatuan yang tak bisa dijelaskan di dalam batin saya sendiri, antara saya dengan peserta dan antara saya dengan “sesuatu yang lain”. Saya tidak tahu apa ini, hanya saja saya merasakan ada kepenuhan dalam diri saya.

Setelah Ekaristi selesai, ada sesi tanya jawab. Dalam sesi ini semua sangat antusias melontarkan berbagai pengalaman dan pertanyaan. Bagi saya ternyata ini bisa menjawab berbagai pertanyaan yang selama tiga hari ini ada di kepala. Setelah itu sesi makan siang dan ramah tamah. Karena sudah terbiasa tidak bicara atau masih menyerap pengalaman ini, walau cukup ada suara bincang-bincang suasana terasa hening. Meditasi sudah selesai dan seluruh peserta sudah siap-siap untuk pulang, alat komunikasi dikembalikan.

Retret meditasi selesai tetapi meditasi yang sesungguhnya baru dimulai, yaitu saat menerima telepon, saat menunggu untuk pulang, saat duduk dalam kendaraan. Ada suatu keadaan terjaga di sana. Ketika semakin terhubung dengan kesibukan harian, semakin terasa kondisi meditatif itu.

Hal ini hanya bisa saya alami sendiri, bukan menurut pendapat atau cerita orang lain. Suatu pengalaman pribadi yang tidak bisa diperdebatkan atau dinilai. Suatu kesadaran baru yang mungkin dalam

hidup keseharian dianggap biasa tapi sangat mencerahkan bagi saya. Seperti ada lampu neon yang menyala dikepala, “tinggggg...!”. Ternyata ini bukan sekadar omong kosong.

Tiga minggu sesudah retreat meditasi

Sampai saat ini saya masih harus dibimbing secara tidak langsung lewat buku *“Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial”*, yang terang-terang telah diinstruksikan untuk dilupakan saja. Namun kali ini saya benar-benar ingin meresapkan lagi antara pengalaman penulis dan pengalaman saya sendiri. Mengunyah perlahan-lahan, biar tidak tersedak dan biar bisa menjadi daging. Sebagai pemula saya masih sering membuka bab *“Membangun Fondasi Meditasi”*. Menurut saya bab ini cukup membantu bagi pemula tentang bagaimana bermeditasi.

Jika manusia itu terdiri dari jiwa (pikiran dan perasaan), tubuh dan roh, maka dengan bermeditasi kita diajak untuk berjalan dalam terang roh. Sering kali kita berjalan dengan kemauan jiwa (pikiran dan perasaan) atau berjalan dengan kehendak nafsu badaniah saja. Walau kita sering berdoa supaya kita bisa berjalan sesuai dengan kehendak-Nya, tetapi kita sering bertindak menurut kehendak kita sendiri. Dalam meditasi kita diajak untuk menyadari kesatuan dan kekosongan diri, yang berarti juga membiarkan energi Kesadaran Murni atau Roh Kudus memenuhi ruang hidup kita. Kita ikut mengalir dalam arus kehidupan, tidak menggembleng diri dengan usaha sendiri.

Di sini saya memang sengaja untuk menunda menulis pengalaman dalam mengikuti meditasi ini, sebab tidak ingin terlalu terburu-buru menyimpulkan ketika diri masih dalam euforia. Apakah ini bisa berjalan atau hanya akan mandeg setelahnya? Apakah hal ini masih bisa bertahan terus dalam keseharian saya sesudahnya? Apakah ini akan menjadi pengalaman sesaat seperti yang saya coba setelah membaca buku tentang kerohanian atau kepribadian lain? Apakah ini akan membekas cukup lama, menjadi suatu gerakan alami dalam batin yang bertahan lama?

Kenyataannya, sampai saat ini saya masih melakukan meditasi tanpa ada suatu keharusan dan paksaan. Maksud saya meditasi dalam keseharian bukan hanya meditasi-duduk saja. Mungkin saya adalah peserta yang lambat dalam memahami meditasi ini. Masih banyak kekacauan dalam hidup saya. Masih banyak waktu tidak sadarnya dibanding waktu sadarnya. Saya belum bisa merasakan ada suatu revolusi dalam batin saya, jika maksud revolusi adalah suatu kondisi yang berubah secara total dalam melakukan segala sesuatu. Hal ini belum terjadi sepenuhnya. Saya masih meraba, bertanya-tanya dan berjalan dalam labirin. Tapi saya sudah tahu ke mana mencarinya, yaitu ke dalam diri sendiri yang ternyata adalah sang guru dan murid sekaligus.

Walau sampai saat ini masih sedikit perubahan tapi sudah ada gerak kesadaran yang melintasi relung-relung pikiran, perasaan, perkataan dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Ada gerak dalam diri menuju revolusi batin itu, gerakan yang tanpa paksaan, suatu

pemahaman baru dan alamiah. Seperti yang disampaikan oleh guru meditasi saya, yang tidak mau disebut sebagai 'guru' atau 'master' melainkan sebagai 'teman' seperjalanan, "Meditasi bukanlah suatu teknik melainkan suatu keahlian". Seperti rotasi yang terus berputar 24 jam, saya terus berlatih untuk terus hidup dalam apa adanya.*

13

“Hidup dengan batin yang hening”

Testimoni CS, penulis lepas, 43 tahun

24 Februari 2010



“Detak jantung sebagai pertanda denyut nadi kehidupan dapat kita rasakan dengan meraba urat nadi di tangan kita. Tetapi, bisakah kita merasakan denyut kematian diri?” Kalimat pengantar Romo Sudrijanta saat membuka retret meditasi di Padepokan Bukit Kehidupan pada 22 Januari lalu menggugah perhatian saya.

Ini adalah retret meditasi kedua yang saya ikuti, setelah setengah tahun berlalu. Kali ini Romo

membekali para peserta retreat yang jumlahnya hampir mencapai 90 orang – tiga kali lebih banyak dari jumlah peserta retreat pertama yang saya ikuti – dengan pemaparan lebih panjang dan mendalam, sehingga saya dapat lebih memahami meditasi tanpa objek dalam ranah mistikal yang melampaui ranah spiritual.

Melalui sharing pemahaman tentang meditasi ini, semoga kita bersama dapat menikmati kehidupan yang berbeda dalam menjalani rutinitas sehari-hari.

*

Kita hidup dalam dimensi diri (*self*) dan tanpa-diri (*no-self*) dengan titik hening sebagai batas di antara keduanya. Ketika batin kita dipenuhi berbagai pikiran dan perasaan, diri kita (*self*) yang muncul. Kita merasakan luapan perasaan gembira, sedih, marah, gelisah, takut. Semua itu terjadi tak lain karena kita punya koleksi ingatan dalam otak kita dari pengalaman-pengalaman kita sebelumnya terhadap objek tertentu.

Sebagai contoh, perasaan sedih yang kita alami ketika seseorang yang kita kasihi mendadak meninggal. Perasaan ini membelenggu kita. Dalam kedukaan muncul berbagai pikiran. “Mengapa dia begitu cepat meninggalkan dunia ini? Bagaimana saya menjalani hidup selanjutnya tanpa dia? Kalau saja sebelumnya dia memeriksakan kesehatannya, mungkin ia tidak akan meninggal. Kalau saja dia berpantang makanan tertentu, mungkin dia tidak akan mengalami serangan jantung.” Sejuta pertanyaan, rekaan kemungkinan, bisa bermunculan terus dalam benak kita. Meratapi yang

hilang, tanpa ada penyelesaian, malah semakin membuat kita terpuruk dalam duka.

Akan terasa berbeda, kalau kita menerima kenyataan apa adanya – tanpa melawan dan tanpa memasukkan pendapat kita – sehingga kenyataan apa pun yang kita alami tidak menimbulkan pengaruh emosional terhadap kita, karena diri kita telah lenyap. Dalam kasus kehilangan seseorang yang dicintai di atas, kita terima saja fakta bahwa dia telah meninggal. Segala kemungkinan dan penyesalan terkait kematiannya itu sudah menjadi bagian masa lampau. Sedangkan bagaimana kita menjalani hidup kelak tanpa dia di samping kita lagi – hal itu masih merupakan tanda tanya, tidak perlu menjadi kekhawatiran saat ini. Bukankah setiap orang di antara kita tidak tahu apa yang akan terjadi satu menit mendatang? Mengapa harus merisaukan yang belum nyata di masa depan?

Meditasi tanpa objek dapat membebaskan kita dari penjara masa lalu dan kekhawatiran masa depan. Meditasi tanpa objek membuat kita lepas-bebas; bersemangat hidup tanpa melekat pada objek-objek tertentu – entah orang, benda, kesenangan, kepahitan, kenangan, keinginan, dan sebagainya; menikmati hidup di sini dan saat ini, karena kita tidak lagi hidup berdasarkan pikiran dan perasaan kita.

Kita dapat melatih membebaskan diri dari keterikatan pada pikiran dan perasaan dengan mengosongkan diri. Jeda antara satu pikiran/perasaan dengan pikiran/perasaan lain – dalam kekosongan – itulah titik hening. Dengan memperpanjang jeda antara

dua denyut pikiran/perasaan, maka kita dapat lebih lama berada di titik hening. Jeda inilah yang diartikan sebagai denyut kematian diri atau berhentinya diri. Kalau batin kita bisa melampaui titik hening, maka kita akan masuk ke dalam dimensi tanpa-diri (*no-self*) di mana tak ada lagi subjek dan objek.

Tentu Anda ingat akan Tukul yang dalam sebuah acara televisi seringkali mengatakan, “Kembali ke laptop,” saat obrolan yang dipandunya telah melebar ke sana-kemari. Maka, setiap kali muncul pikiran atau perasaan ketika bermeditasi, kita hanya perlu menyadarinya, lalu menerima fakta apa adanya, merasakan keberadaan kita di sini dan saat ini. Dengan cara demikian kita akan kembali ke titik hening.

Berada di titik hening membuat hidup kita lepas-bebas. Merasakan kejernihan batin kita bagai belaian angin lembut di pagi hari yang sunyi. Batin yang hening tidak tergantung pada kebisingan dunia di sekitarnya. Kita tetap bisa mengalami keheningan di tengah kerumunan orang atau hingar-bingar suara musik, sepanjang batin kita tidak dicemari pikiran atau perasaan, tetap tinggal dalam kekosongan. Dalam keheningan ini kita bisa merasakan kedamaian yang menimbulkan sukacita, karena kita telah menyatu dengan Roh Ilahi yang sejatinya telah berseMeiam dalam batin kita.

*

Ada alasan lain, mengapa saya mengikuti retreat meditasi untuk kedua kali. Saat itu saya tengah diliputi

kegalauan. Sudah lima tahun lebih saya menjadi pekerja lepas dengan rumah sebagai “kantor” saya. Saya sangat menikmati cara hidup ini – mengurus keluarga sambil berkarya. Saya punya waktu banyak untuk berdoa dan membaca buku-buku. Namun, “kemewahan hidup” itu harus saya lepaskan, ketika datang tawaran bekerja di kantor. Selama satu bulan lebih saya bertanya-tanya, apakah ini merupakan kehendak Tuhan?

Mengikuti retreat meditasi Januari lalu, saya mendapat peneguhan. Saya tak perlu berada di balik tembok untuk bisa menikmati kehidupan yang hening. Ketika berkendara ke dan dari tempat kerja, saat mengikuti rapat, menulis laporan, saya tetap bisa menjalani hidup di titik hening. Bahkan, bekerja dengan suasana batin yang hening membuat saya dapat lebih memahami orang-orang di sekitar, memunculkan gagasan-gagasan kreatif, memberikan diri untuk dipakai sebagai alat-Nya tanpa ambisi akan posisi dan kekuasaan. Betapa indahnyanya hidup dengan batin yang hening.*

14

“Melihat Sang Tunggal”

Testimoni AW, 36 tahun, karyawan

18 Maret 2010



Terima kasih atas bimbingan yang telah diberikan Romo Pendamping selama retreat berlangsung. Saya mengalami banyak hal baru yang berbeda dan belum pernah saya rasakan sebelumnya.

Sebelum saya berangkat mengikuti retreat, saya telah membaca hingga tuntas buku *Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial* (RBRS) dan selama 3 minggu berturut-turut setiap hari Sabtu mengikuti meditasi yang diadakan di Gereja St. Anna Duren Sawit. Hal ini saya lakukan karena keingintahuan saya yang sangat besar untuk mengetahui atau merasakan “SANG TUNGGAL” yang ada di dalam segala sesuatu.

Pemahaman yang saya rasakan hanya sebatas yang saya ketahui melalui buku RBRS.

Saya pun mendapat kesempatan mengikuti retreat tgl 12-16 Maret 2010. Pada mulanya saya mengikuti retreat ini hanya sebatas ingin tahu. Tidak lebih. Karena saya berasumsi pemahamannya adalah sama dengan yang saya ketahui melalui buku RBRS. Saya berangkat tanpa tujuan yang akan dicapai.

Pada hari pertama retreat, Romo memberikan sedikit penjelasan tentang diri (*self*) dan tanpa-diri (*No-self*). Pada hari pertama saya belum mengalami sesuatu, karena waktunya terlalu singkat.

Pada hari kedua dan ketiga, saya menyadari setiap gerak pikiran yang datang. Saya mengalami keadaan yang datar. Apa saja yang saya lihat, semuanya datar. Seperti berada di atas perahu di tengah lautan, sejauh mata memandang semuanya datar.

Pada hari keempat, sebelum meditasi saya bertanya kepada Romo tentang perlu tidaknya kalimat pendarasan diucapkan sebelum atau selama meditasi sebagai bantuan untuk memasuki keheningan. Romo menjelaskan bahwa kalimat pendarasan tidak diperlukan, bahkan satu patah katapun tidak diperlukan pada saat meditasi. Kami diminta untuk melepaskan semua dogma atau ajaran yang kami ketahui.

Karena penjelasan Romo berbeda dengan apa yang dituliskannya pada bagian awal-awal buku RBRS, batin saya konflik. Saya ingin segera bicara lagi dengan

Romo selepas meditasi untuk klarifikasi tentang hal ini. Dalam batin yang konflik itu, sejenak saya menyadarinya dan tanpa saya sadari saya memasuki keheningan, di mana dalam meditasi-jalan saya merasakan tubuh saya berjalan tanpa ada pikiran. Keadaannya seperti Meiat hidup atau saya lebih suka menyebutnya sebagai Sang Tunggal yang bangkit. Dan pada saat memberikan hormat atau membungkukkan badan sebelum meditasi-duduk, seakan saya diberitahu bahwa tidak ada yang perlu diklarifikasi, karena semua yang terlihat saat ini juga adalah “SANG TUNGGAL”. Pada saat itu juga seakan saya melihat semua peserta yang ada di hadapan saya adalah sesuatu yang sama tapi tidak terlihat jelas dalam rupa atau bentuk apa. Ini terjadi hanya sebentar, mungkin hanya satu detik. Kemudian saya meditasi-duduk. Pada saat meditasi-dudukpun seakan saya diberitahu agar saya tidak terjebak di dalam pikiran. Yang penting untuk dilakukan adalah hanya menyadari saat ini sehingga tidak terjebak dalam arus pikiran yang sangat licin. Seketika itu saya menyadari bahwa saya dalam posisi meditasi-duduk. Dalam keheningan meditasi-duduk saya diperlihatkan realita kehidupan yang pernah saya hadapi namun selama ini tidak pernah saya beri perhatian.

Pada hari kelima, saya mencoba merasakan pengalaman yang sama seperti hari-hari sebelumnya, namun yang terjadi adalah sebaliknya, saya tidak mengalami apapun.

Saya menyadari bahwa retreat meditasi ini harus berakhir. Peserta diminta untuk melakukan pembiasaan

meditasi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diharapkan batin dan pikiran akan bisa tertib.*

15

”Segala sesuatu tampak berbeda dan lebih bermakna”

Testimoni Bapak SCG, 51 tahun, wiraswasta

19 Maret 2010



Pertama kali mendengar tentang retreat ini saya ragu-ragu untuk memutuskan ikut atau tidak. Akhir Januari yang lalu kami baru saja retreat meditasi. Jadi waktunya terlalu dekat dan ada hari kerja terjepit. Tapi tema retreat “Lepas Bebas Setiap Saat” sangat menarik dan juga pesertanya dibatasi hanya 15 orang. Seorang teman pernah bercerita bahwa kalau pesertanya sedikit suasananya lebih mendukung. Begitulah akhirnya saya mendaftar juga di saat terakhir.

Retret kali ini terasa beda bagi saya karena untuk pertama kalinya saya mengikuti retret tidak bersama istri, sahabat dan orang-orang yang dekat dengan saya dan sebagian besar pesertanya baru saya kenal. Awalnya saya merasa asing, apalagi sebagian peserta tampaknya sudah matang bermeditasi sehingga timbul rasa segan terhadap mereka. Karena Pak Tony absen kali ini maka jatah memegang bel tak tergantikan. Mau tidak mau saya harus selalu memperhatikan waktu dalam meditasi. Meskipun demikian pada hari pertama dan pagi hari kedua tidak ada masalah yang membebani saya. Seperti biasa saya memasuki keheningan tanpa mencari-cari sesuatu dan hanya menyadari setiap gerak pikiran sampai berhenti dan berganti dengan gerak pikiran yang lain. Kondisi fisik yang masih fit juga membuat saya dapat duduk ber meditasi dengan nyaman.

Setelah makan pagi pada hari kedua, saya naik ke atap untuk bermeditasi sambil merasakan kehangatan mentari pagi. Ini adalah tempat favorit saya. Entah berapa lama saya meditasi karena saya tidak membawa timer. Pada awalnya gerak pikiran datang dan pergi lalu tiba-tiba semuanya berhenti dan ada keheningan yang cukup lama. Lalu saya melihat gunung seakan-akan menjadi satu dengan saya, tak ada jarak. Yang ada hanyalah kedamaian dan tubuh ini seakan tiada. Ketika pikiran kembali, saya mencoba mengingat apa yang terjadi, tapi tak ada yang teringat! Saya hanya menyadari bahwa sesuatu terjadi dan cukup lama sebelum akhirnya saya melihat gunung itu. Saya kemudian turun dan melakukan meditasi-jalan. Segala sesuatu tampak berbeda dan lebih bermakna. Setelah

itu saya ke ruang makan di depan dan saya ingat melakukan percakapan dengan Bu Lily yang akan pulang. Saya baru merasa normal kembali waktu makan siang. Seperti itukah pengalaman tanpa-diri?

Hari Minggu siang menjadi saat yang terberat. Perasaan bosan dan fisik yang menurun mulai mengganggu. Meditasi tidak bisa, tidurpun tidak bisa. Saya sampai tergoda untuk ber sms yang untungnya tidak dijawab. Pada saat meditasi pun saya sangat kelelahan karena pikiran datang seperti banjir kiriman.

Secara keseluruhan saya merasa suasana retreat kali ini memang sangat baik, walaupun saya dan beberapa peserta melanggar pantangan berbicara. Setiap sesi meditasi malam Romo selalu disibukkan dengan pertanyaan-pertanyaan dari peserta. Tapi tampaknya justru itu sangat membantu peserta untuk menjalankan pembiasaan kesadaran secara benar dan beberapa dari mereka saya lihat dapat menikmati retreat dan meditasinya dengan baik.

Saya sudah tidak ingat dengan apa-apa saja yang saya katakan waktu itu. Yang teringat justru apa yang dikatakan seorang, “Mengasihi itu menyakitkan atau membuat kita menderita.”

Dari retreat ini saya menyadari kalau kita mengasihi dan masih merasakan sakit atau menderita, maka itu adalah ego. Jika ego atau diri berakhir, maka kasih tidak menyakitkan lagi. Fisik boleh menderita atau sakit tapi secara psikologis tidak ada rasa sakit atau menderita.

Contoh yang diberikan rekan saya sederhana sekali. Pada waktu pacaran keharusan apel menjadi penderitaan karena harus meluangkan waktu. Tapi bukankah itu karena ego yang tidak mau lepas? Pada waktu mengasihi tanpa ego yang ada hanya rasa bahagia walaupun harus meluangkan waktu yang seharusnya bisa untuk ngobrol atau main dengan teman. Bahkan sekalipun fisik harus menderita misalnya kedinginan atau kehujanan selama perjalanan tapi tetap bahagia.

Kita mencintai orang lain seringkali karena ego, termasuk cinta orang tua terhadap anaknya. Kita tak bisa mengasihi anak tetangga karena pikiran kita yang membedakan itu adalah anak tetangga, bukan anak kita, padahal hakekatnya mereka sama-sama membutuhkan cinta.

Peserta lain ada yang merasa terbantu karena mendengarkan penjelasan Romo. Yang saya sadari adalah bahwa kita bisa melepaskan segala hambatan ketika kita mau lebih banyak mendengarkan dan bukannya lebih banyak berbicara. Kita perlu berani melepaskan kelekatan pada tradisi, ritual, konsep atau apapun yang membelenggu dan membiarkan semuanya mengalir menuju keheningan.

Hal lain yang saya dapatkan adalah kesadaran bahwa kekuatiran akan masa depan berakar dari pengalaman masa lampau. Untuk dapat sepenuhnya hidup di saat ini maka kita harus benar-benar melepaskan semua kenangan yang menyakitkan maupun menyenangkan di masa lalu.

Demikianlah pengalaman retreat kali ini. Terima kasih Romo yang telah menjadi “teman seperjalanan” dalam menjalani meditasi. Terima kasih juga kepada teman-teman yang telah berbagi pengalaman yang berbeda.*

16

“Oh my God, saya baru sadar”

Testimoni Ibu IH, 36 tahun, karyawan.

20 Maret 2010



Sebelumnya saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk ikut dalam retreat meditasi tanggal 12-16 Maret 2010 yang lalu. Saya juga berterima kasih atas pendampingan dan bimbingan Romo Pendamping dalam pembelajaran saya untuk memasuki kesadaran diri yang seutuhnya dalam perngembaraan hidup ini.

Melalui retreat ini saya disadarkan bahwa selama hidup ini banyak sekali waktu yang telah saya sia-siakan baik secara sadar maupun tidak sadar untuk melakukan

hal-hal duniawi yang tujuannya untuk menjadikan pribadi ini sebagai pribadi yang menyenangkan hati Bapa. Saya lebih senang menyebut Yang Ilahi itu dengan sebutan Bapa. Dan ternyata pembentukan pribadi tersebut malahan hanya memperkuat ego atau diri itu sendiri. *"Oh my God...!"* Saya baru menyadarinya bahwa pada saat si aku ini ada dengan segala eksistensinya, pada saat itulah Bapa yang ada di dalamku tidak ada. Yang ada hanya si aku yang mendominasi laku ini.

Saya juga menjadi sadar ternyata saya begitu rapuh dengan adanya penderitaan-penderitaan akibat kelekatan yang mengakar begitu kuat dalam diri ini tanpa saya sadari sebelumnya. Itu saya sadari pada meditasi hari ke-3 dan saya yakin itu belum semuanya terkuak. Penderitaan-penderitaan itupun tidak pernah saya hadapi. Malahan yang terjadi adalah pelarian demi pelarian melalui berbagai kesibukan, kerja, aktivitas, doa dan bahkan membiarkan pikiran ini menyeretnya makin dalam sehingga timbul penderitaan lain yang mungkin tidak saya sadari dan pada akhirnya membuat luka batin.

Dengan mengikuti retreat ini saya belajar membiasakan diri selalu sadar bahwa eksistensikulah yang ternyata menghalangi kesatuan dengan Bapa karena aku begitu asyik dengan ego dan mencintai diri sendiri. Saya berharap pendampingan ini tidak selesai sampai retreat ini berakhir dan saya berharap Romo tetap berkenan untuk membantu saya dalam perjalanan meruntuhkan si aku/ego.*

17

“Hidup terasa ringan”

Testimoni LB, 45 tahun, manager keuangan, ibu dari 2 anak

10 Juli 2010



Sebagaimana orang baru menemukan sesuatu yang memang sedang dicari-carinya, saya merasa senang sekali saat menemukan sarana untuk belajar meditasi.

Ada kegembiraan luar biasa dari kerinduan yang dalam untuk belajar, untuk berubah. Badan pegal-pegal, napas berat sama sekali tidak menyurutkan motivasi saya untuk terus belajar.

Saat-saat awal sampai beberapa bulan kemudian, saya merasa menjadi manusia aneh. Saya merasa latihan meditasi yang saya pelajari membuat saya menjadi manusia super acuh dan pelupa berat.

Dampak positif yang saya rasakan hanya kepercayaan diri yang meningkat sedikit. Tapi muncul kekhawatiran juga bahwa saya menjadi super-egois.

Berlatar masalah-masalah yang timbul kemudian dalam perjalanan kehidupan, saya undur diri sedikit dari aktifitas latihan bersama, namun tidak meninggalkan bimbingan-bimbingan hidup meditatif dari para pakarnya. Saya tetap belajar dalam praktek hidup keseharian saya.

Belajar dan terus belajar. Terkadang sangat bingung, terkadang rasanya saya sangat mengerti tapi tidak tahu bagaimana menerapkannya.

Saat ini, saat saya masih terus belajar dalam perjalanan, saya mulai menyadari hal-hal baik dari proses pembelajaran yang tanpa terasa sudah memasuki tahun ketiga. Ini terjadi khususnya dalam sebagian besar hidup yang saya habiskan di tempat kerja, di mana saya sudah tidak lagi mudah emosional akibat tekanan-tekanan seberat apapun. Saya juga dapat mengatasi insomnia yang dahulu membuat saya tidur dua hari sekali. Saya dapat mengatakan ya dan tidak tanpa perlu bersandiwara dengan dalih apapun.

Semua mengalir begitu saja dan semua itu membuat hidup saya terasa ringan dan indah.

Saya tidak tahu apakah orang-orang disekitar dapat merasakan perubahan pada pribadi saya. Tapi jelas bagi saya akan adanya damai dan ketenangan yang lebih dalam pada diri dan hidup saya.

Terima kasih untuk Romo Pendamping, teman-teman dan setiap pribadi yang mungkin tanpa mereka sadari telah mengubah pribadi saya dan tentunya atas tuntunan Roh Allah yang selalu menyertai setiap langkah, sebab tanpa kehendak Allah semuanya tidak terjadi.*

18

“Pengalaman kekosongan”

Testimoni Angela A, 29 th, single, auditor keuangan

1 Desember 2009



Kali ini saya ingin bercerita banyak, selagi masih ingat.

Niat awal saya kembali mendaftar ikut retreat meditasi untuk kedua kalinya ini sebenarnya hanya ingin berlibur, untuk berhenti sejenak dari rutinitas dan kejenuhan kesibukan kerja harian.

Sejak berangkat pukul 14.30 dari kantor, batin saya sudah penuh dengan kecemasan karena ternyata harus berhadapan dengan kemacetan dalam kota. Ditambah harap-harap cemas jika nanti padatnya arus di puncak terbukti. Untunglah, perjalanan lancar.

Di sepanjang perjalanan, saya merasa seperti hendak pulang kampung. Penuh kerinduan. Ketika sampai di Cibulan pukul 16.30, rasanya lega sekaligus bahagia. Karena setelah beberapa bulan lalu, Romo dan kami bisa berkumpul kembali sebagai keluarga dalam momen serupa.

Momen yang serupa sekaligus menjadi sangat berarti bagi saya pribadi. Begitu berarti sehingga saat ini saya memiliki keinginan untuk menuliskannya.

Saat baru tiba, saya sudah tersenyum mendengar seorang sahabatku sedikit mengeluh karena kamar kami berdua hanya ada satu tempat tidur. Menurutnya tidak cukup. Tapi setelah saya tengok, saya merasa cukup. Bahkan tawaran Romo untuk menambah tempat tidur saya tolak.

Seusai mandi sore dengan air sedingin es namun menyegarkan, kami bersiap-siap untuk makan malam sebelum acara pembukaan. Seperti biasa, kami berkumpul mesra di lantai atas dan makan bersama.

Pada saat menikmati santapan, tiba-tiba muncul suatu titik yang membuat memori saya berputar seperti slide. Memori di tahun 2007, yaitu saat-saat paling hitam dan kelam dalam hidup saya. Peristiwa itu tidak akan saya ceritakan di sini. Namun yang jelas, peristiwa itu memang efeknya dahsyat. Mampu mengubah 180 derajat cara pandang saya dalam melihat segala sesuatu. Sekaligus mengubah kepribadian saya.

Peristiwa itu tidak lagi membuat saya menderita batin maupun fisik. Luka-luka yang diakibatkannya telah terkikis habis saat saya berada di ruang pengakuan dosa. Setelah mengaku dosa di hadapan Romo Sudri, saya merasa telah mampu memaafkan semuanya.

Namun pada malam itu, ketika slide tersebut terputar kembali, tiba-tiba batin saya bergeming. Kali ini bukan kesedihan atau semacamnya. Saya merasa hampa. Batin saya menjadi samar-samar. Saya tidak bisa membedakan senang, sedih, atau bahkan gembira ketika tertawa. Ada kehampaan yang menusuk-nusuk. Saat itu saya mulai bingung dengan suasana batin saya. Dan sejujurnya, ketika Romo memberikan pengarahan, saya bahkan terpaksa harus mengeluarkan seluruh energi pikiran, hanya untuk mengerti sebuah kalimat. Selama pengarahan, saya mencoba sekuat tenaga untuk tetap terlihat normal atau bersikap tenang.

Keadaan itu membuat saya sangat lelah. Dan setelah pengarahan dan sesi meditasi selesai, saya bahkan terpaksa tidak menghiraukan teman sekamar karena fisik saya sangat lelah dan akhirnya tertidur pulas.

Esok paginya pukul 02.50, pintu kamar kami diketok-ketok. Saya langsung menyadari bahwa kondisi batin saya makin parah. Begitu kosong namun sekaligus penuh sesak. Memenuhi seluruh batin saya. Saat itulah saya sadar bahwa perasaan ini bukan perasaan biasa dan tidak berhubungan sama sekali dengan masa lalu.

Tiba-tiba saya merasa sedikit takut dan sambil bersiap-siap untuk meditasi, saya teringat ucapan Romo untuk tidak lari dari situasi batin apapun.

Selama meditasi, kekosongan itu justru semakin menekan, membuat batin saya terasa penuh sesak. Namun nampaknya, berkat meditasi, saya bisa bersikap tetap tenang.

Peraturan Romo untuk tidak boleh bicara ternyata ada gunanya. Saya bisa menutupi kondisi batin saya yang aneh dan kacau dari peserta lainnya. Bahkan teman sekamarku yang setia, juga tidak menyadarinya. Saya melakukan aktivitas mandi pagi dan sarapan, nyaris dalam keadaan ling-lung sekaligus sangat menyiksa. Lucunya, tiba-tiba saya menyadari bahwa saya sedang mencuci piring-piring kotor di dapur. Padahal saya tadinya hanya ingin mengambil air minum.

Akhirnya, saya kembali ke kamar dan duduk bersila di tempat tidur. Mencoba mengamati batin. Hasilnya, saya malah menangis tersedu-sedu sambil merebahkan badan. Saya tidak lagi peduli pada rekan sekamar yang saat itu kebetulan juga ada di kamar.

Setelah fisik saya terasa lelah, tangis itu berhenti dengan sendirinya. Namun agaknya, tidak mengubah batin saya. Saya terus merasa hampa bahkan bertambah dengan timbulnya perasaan diri tidak berarti. Tiba-tiba saya merasa bahwa Angela A bukan siapa-siapa dan tidak bisa berbuat apa-apa lagi.

Di tengah keadaan yang nyaris putus asa itu, saya mencoba kembali hening dengan meditasi-jalan (*walking meditation*). Saya perlahan-lahan melangkah ke ruang meditasi dan mengambil dingklik. Mencoba mencari tempat sepi untuk bermeditasi. Sambil mencari, ada tekanan yang saya tidak paham darimana datangnya. Membuat saya sakit kepala dan sesak napas.

Akhirnya tempat itu saya temukan di lantai paling atas yang tidak beratap. Anehnya, selama pencarian tempat itu, tiba-tiba saya merasa benci setiap kali melihat atau berpapasan dengan peserta lain. Bahkan ketika melihat Romo Pendamping.

Di tempat itu, saya mengeluarkan semuanya dengan menangis keras. Saya tidak peduli dengan panas terik matahari saat itu. Sampai pada suatu titik, saya terdiam dan menyadari bahwa segala sesuatu di dunia, bahkan yang paling indah sekalipun, tidak lebih dari sebuah ciptaan yang fana. Ciptaan tidak mungkin hidup tanpa penciptanya. Pemandangan indah yang saat itu nampak, seperti barang mati atau tidak lebih dari sebuah lukisan.

Kesadaran itu membuat saya tenang dan perlahan-lahan saya bisa mulai melakukan aktivitas lagi seperti makan siang atau duduk bermeditasi di teras depan. Pada saat itulah, pikiran saya tiba-tiba berjalan tanpa sengaja dan bertanya, “Jika semua terlihat nampak seperti hanya sebuah lukisan, lalu siapa pelukisnya?”

Dalam hati saya bertanya, “Apakah pelukis itu Tuhan?” Seketika saya sadar bahwa pikiran tidak boleh dibiarkan berjalan. Kesadaran itu saya coba pertahankan hingga meditasi bersama pukul 19.00.

Sekalipun selama meditasi kaki kiri saya sudah menjadi mati rasa karena sakit yang ditahan dan tubuh saya juga sedikit terasa melayang, pada malam kedua di Cibulan akhirnya saya menyadari bahwa jika diri hampa, maka tidak akan ada sesuatu pun di dunia yang dapat mengisinya. Entah kesedihan, kegembiraan, senyuman, dan sebagainya. Satu-satunya yang menggerakkan segala sesuatu dan mengisi kekosongan diri hanya Kristus atau Allah Bapa sendiri.

Saya memahami apa artinya DIA yang tidak terlihat dan tidak terjangkau namun sekaligus ada di mana-mana.

Terima kasih tak terhingga dan tulus dari lubuk hati terdalam untuk Romo Pendamping dan rekan-rekan pemeditasi yang terkasih.*

19

“Diam tidak melawan”

Testimoni DSI, 30 tahun, karyawan

1 Desember 2009



Setelah Romo menuliskan di buku saya, *“Enjoy your traverse within”* (Nikmatilah perjalanan melintas-batas ke dalam batinmu), ada sesuatu yang ingin saya sampaikan.

Beberapa bulan lalu saya pernah bertanya kepada Romo tentang kondisi saya yang tidak bisa bedoa dengan kata-kata. Itu terus berlanjut sampai sekarang. Awalnya saya terus mencari mengapa saya seperti ini. Rasanya tidak enak sekali. Ingin bicara tapi tidak bisa. Rasanya hati saya seperti dikunci. Hal ini tidak pernah saya alami sebelumnya. Pernah suatu kali selama dua hari saya ingin berontak dari ketidakbisaan saya bicara dihadapannya. Saya berusaha bicara. Saya

paksakan diri saya bicara. Rasanya seperti saya memakai baju yang kesempitan dan saya ingin melepaskan baju ini supaya saya bisa bergerak. Tapi akhirnya saya malah kecapekan sendiri. Ya sudah. Saya kembali diam. Padahal di dalam meditasi Romo sudah mengajarkan untuk tidak melawan atau menolak gerak batin. Tapi ego saya terlalu besar. DihadapanNya saya yang bukan apa-apa dan bukan siapa-siapa ingin menunjukkan existensi saya. Saya merasa bodoh sekali.

Di balik ketidakbisaan saya bicara di hadapanNya ada kerinduan terhadap Tuhan di hati saya. Kondisi tidak bisa bicara itu membuat kerinduan terhadapNya menyakkan hati saya. Pernah suatu kali kerinduan itu hadir menyeruak begitu saja. Menyakkan hati. Saya tidak bisa berbuat apa-apa. Saya cuma bisa menangis. Rasanya Tuhan itu jauh sekali. Sampai saya katakan pada Tuhan, “Ya Tuhan jangan siksa saya dengan kerinduan ini, hibur saya dengan cintaMU ya Tuhan.” Belum lama ini saya sampai tidak tahan dengan kerinduan saya terhadap Tuhan. Rasanya menyakkan sekali. Dari pagi ketika ikut misa harian kerinduan itu sudah menyakkan hati. Saya berfikir mungkin setelah misa selesai kerinduan ini akan terurai dan berubah menjadi damai seperti yang biasanya terjadi terhadap diri saya. Namun hari itu kerinduan itu tidak terurai. Terus menyakkan hati sepanjang hari. Pada saat itu saya ingin sendiri, tapi tidak bisa. Saya masih bekerja. Begitu sampai rumah saya sudah betul-betul tidak tahan. Selesai mandi saya langsung masuk kamar. Dan saya menangis di hadapan Tuhan. Rasanya saya seperti jatuh terkapar. Seluruh tenaga saya habis. Seluruhnya. Tidak ada yang tersisa. Seperti anak kecil yang bersalah

dan dihukum ibunya saya mohon ampun pada Tuhan. “Ampun, Tuhan, ampun!” Tangis saya tidak berhenti. Kerinduan itu tetap begitu menyesak hati. Dan dalam tangis tersebut saya tertidur.

Esok paginya saya ikut misa harian di Kapel Samadi. Pagi itu kerinduan saya sudah mulai terurai. Hati saya menjadi damai, tenang sekali. Dalam misa saya ingin mengucapkan syukur pada Tuhan karena sudah berbaik hati memberikan kedamaian dalam hati saya. Kerinduan saya terhadapNya tidak menyesak hati saya lagi. Tapi kembali saya tidak bisa bicara. Mengucapkan syukur saja tidak bisa. Ya sudah. Saya kembali diam. Pelan-pelan sekarang saya mulai bisa menerima kondisi saya. Saya tidak berontak lagi. Kalau memang tidak bisa bicara ya sudah. Saya ikuti saja.

Meditasi yang Romo ajarkan sangat membantu sekali dalam menghadapi kondisi yang saya hadapi. Sangat membantu karena Romo mengajarkan untuk tidak menolak atau melawan gerak batin yang ada. Terima saja apa adanya. Kerinduan yang saya rasakan terhadap Tuhan saya bawa dalam meditasi. Di dalam meditasi kerinduan itu berangsur-angsur terurai. Dan ada sukacita yang dalam. Saya tidak bisa menggambarkan bagaimana rasa sukacita itu. Tapi saya merasakannya. Kerinduan saya terhadap Tuhan sampai saat ini masih ada, tapi tidak sampai membuat saya terkapar lagi. Ketidakbisaan saya bicara dihadapanNya kadang-kadang masih membuat saya merasa seperti terpasung. Tapi ya sudah. Ikuti saja. Saya terima apa adanya. Mungkin suatu hari nanti saya akan terbiasa dengan keadaan ini. Saya tidak tahu.

*Ya Allah, segeralah menolong aku; Tuhan, perhatikanlah hambaMU; Kemuliaan kepada Bapa dan Putra dan Roh Kudus; Seperti pada permulaan, sekarang, selalu dan sepanjang segala abad, Amin.**

20

“Efek tenang dan damai”

Testimoni Ndi, 36 tahun, guru

1 Desember 2009



Sebagai orang baru yang belum pernah menjalani meditasi namun sok percaya diri dan penuh semangat, saya memberanikan diri ikut retreat meditasi. Berikut pengalaman saya.

Hari pertama

Dari pengantar Romo Pendamping yang singkat namun “terasa penuh di otak”, saya mencoba mengikuti aturan mainnya. Tidak boleh berpikir kalau tidak perlu. Buka panca indera, tapi tetap jangan berpikir. Dilarang bicara. Tidak boleh melihat jam dan tidak boleh menggunakan handphone.

Meditasi pada malam pertama sekitar 1 jam lebih. Kaki pegel. Otak lelah berusaha mengusir pikiran-pikiran liar yang terus masuk. Badan kadang-kadang bergoyang sendiri karena ngantuk. Selesai meditasi, tidur pulas.

Hari kedua:

Ibu Regina gedor-gedor pintu jam 03.00. Dengan semangat 100% dan ngantuk 200% saya ikut meditasi dini hari. Masih sering tertidur, tapi tidak sampai jatuh ke lantai. Tidak terbayang malunya kalau sampai menggeletak di lantai!

Setiap 1 jam ada meditasi-jalan (*walking meditation*). Lumayan buat merenggangkan otot. Semua orang jalan pelan-pelan. Ah, tidak terasa sudah dua putaran. Tapi mengapa Ibu Regina masih setengah jalan ya? Ya ampun, saya sudah dua putaran, dia masih setengah jalan! Perlu strategi nih. Angkat kaki tinggi-tinggi, jatuhkan pelan-pelan, sampai hampir kehilangan keseimbangan. Strategi dua, langkahnya jangan jauh-jauh, pendek-pendek saja.

Saat meditasi-jalan yang kedua, terpaksa berlagak jalan 1 putaran dulu, lalu langsung kabur ke kamar dan meditasi di bawah selimut. Kayaknya yang ini efektif banget. Mimpi indah.

Hari ketiga

Walau mulai bosan, saya bertekad tidak akan menyerah. Saya mencoba mengikuti saja semuanya.

Dijalani saja. Kalo duduk ya duduk, jalan ya jalan. Pejam mata ya pejam mata.

Saya lihat Ibu Regina tepat di depan saya. Mengapa dia bisa diam terus tidak bergerak? Saya sendiri setiap 10 menit ganti gaya. Pertama kali gaya lotus. Kedua, 10 menit kemudian kaki ditekuk ke depan. Ketiga, kaki lurus ke depan. Keempat, meloncat ke gaya pertama lagi. Demikianlah aktivitas kaki saya seperti senam pagi.

Aktivitas pikiran lain lagi. Lima menit pertama bisa konsentrasi ke napas tanpa pikiran. Tarik napas, buang napas. Selanjutnya lamunan-lamunan indah mulai menyerang. Tapi sesuai petunjuk *The Master*, jangan dilawan. Ya sudah, lanjutin terus ngelamun. Hehehe...

Bagaimanapun, hari ketiga merupakan hari paling nyaman buat saya. Tingkat efektivitas meditasi paling tinggi dibanding hari sebelumnya. Kalau diukur dengan “efektif-meter”, kira-kira hasilnya 10%. Hahahaha..... Saya menikmati hari itu.

Hari keempat

Penutupan yang indah. Misanya indah. Lagu nya indah. Terasa semangat kebersamaan. Damai di hati.

Setelah tiba di rumah, biar masih ngantuk, saya pergi ke mall bersama isteri. Entah mengapa, kedamaian masih terasa. Saya lebih tenang. Saya pergi ke *Ace Hardware* untuk mencari lilin dan aroma terapi.

Dingklik belum saya temukan. Saya bertekad mau meneruskan belajar meditasi sendiri di rumah.

Hari berikutnya saya kembali bekerja, menjalani rutinitas kesibukan di bawah tekanan-tekanan tinggi. Tapi ada yang lain. Ya, saya tidak salah lagi. Saya lebih tenang. Biasanya, saat tekanan tinggi, tegangan mulai naik. Tapi sekarang benar-benar lebih tenang, lebih sabar menghadapi masalah. Saya yakin ini merupakan efek dari meditasi. Gila, efeknya masih terasa, padahal efektifitas retreat kemarin hanya 10%. Saya deg-deg an. Sampai kapan efek ini masih terasa? Saya tidak mau kehilangan kedamaian dan ketenangan ini. Meditasi mesti diasah terus. Ibarat pisau, terus diasah agar manfaatnya tidak berkurang.

Terima kasih banyak untuk Romo Sudrijanta, atas kesempatan yang diberikan dan bimbingan meditasinya. Dari perjumpaan yang singkat, saya melihat beliau cerdas namun tetap rendah hati. Semoga Tuhan dengan murah hati terus membimbing beliau dalam perjalanan spiritualnya, sama seperti beliau membimbing kami semua dengan penuh kesabaran dalam perjalanan spiritual kami.*

21

“Kalau tidak meditasi, kita jatuh lagi”

Testimoni ATH, 34 tahun, single, wiraswasta

3 Desember 2009



Saya masih berusaha untuk meditasi tiap hari dan efek dari retreat memang masih terasa sampai sekarang.

Sewaktu retreat di Cibulan, salah satu tantangan saya yang terbesar adalah melepaskan metode-metode yang pernah saya pelajari sebelumnya, karena kebanyakan metode meditasi memakai suatu fokus, entah pada titik tubuh tertentu, pada image suatu objek, pada suara, dan sebagainya.

Tetapi suatu saat Romo mengatakan pada saya bahwa kalau kita hanya terpaku pada fokus itu, maka

kotoran atau sampah batin akan tersembunyi dan tidak sampai ke permukaan di mana mereka dapat terurai oleh kesadaran tanpa-diri. Memang sulit untuk mempelajari sesuatu yang baru. Adakalanya di saat retreat saya benar-benar bosan.

Tetapi bagaimanapun juga, efeknya memang nyata. Misalnya, sekarang saya merasa lebih bisa mengontrol emosi. Kalau ada emosi negatif timbul diamati saja sampai mereda dan perlahan-lahan hilang. Tentu tidak selalu berhasil. Maka saya masih perlu banyak latihan. Kata seorang rekan pemeditasi, “Kalau tidak meditasi, kita jatuh lagi”.*

22

“Retret ini sangat berbeda”

Testimoni THN, 50 tahun, ayah 3 anak, karyawan

3 Desember 2009



Soal retret, dari awal mula aku sudah sukacita ikut segala kegiatan yang berbau kontroversial. Aku tak pernah puas dengan kegiatan yang biasa-biasa. Bila tak ada stimulan maka tak menarik bagiku.

Kegiatan retret ini sangat berbeda. Dipimpin oleh seorang Romo Jesuit yang telah melalang-buana dalam dunia pertapaan. Romo yang satu ini sangat bersahaja, intelek, tidak pernah bergeming menghadapi segala pertanyaan yang ditujukan kepadanya. Juga ia tak pernah gembar gembor publikasi sana sini tentang “meditasi tanpa objek”. Rendah hati dan penuh vitalitas.

Sekarang masuk ke topic utama yaitu pengalaman meditasi selama retreat. Perlu diketahui bahwa setelah aku cek buku harianku, ternyata aku sudah mulai bergabung di meditasi di Kapel Maria Bintang Samudra sejak bulan Mei 2009. Meskipun demikian frekuensi kunjunganku tidak teratur. Bisa dibilang banyak bolongnya. Meditasi di sana tidak pernah “in” banget. Aku merasa lelah melawan pikiran-pikiran yang muncul tanpa diminta. Tak kuasa menahan atau belum tahu cara mengendalikan akhirnya kegelisahan saja yang muncul dan jenuh betul rasanya.

Retreat ini bisa kulalui dengan sangat baik. Mungkin karena melihat sahabat-sahabat lain begitu tekun. Akupun larut dalam suasana demikian. Aku menemukan sukacita dan menikmati saat-saat meditasi kali ini. Apalagi yang namanya meditasi-jalan (*walking meditation*). Aku bisa memperhatikan tumbuh-tumbuhan, pohon, bunga, daun. Semuanya diam, hening tapi terlihat memuji-muji Tuhan dengan menari-nari kena angin. Ooh, betapa indahnyaa!

Selama ini tak pernah aku mengamati makhluk-makhluk yang sepertinya tidak berarti tapi mereka begitu pasrah aktif kepada Sang Khalik!

Terlebih sangat bermanfaat mendengar kesaksian dari teman-teman, penjelasan teoritis dari Romo yang kali ini lebih dalam sehingga menarik untuk disimak. Apalagi ada kesempatan beraudiensi dengan Romo langsung pada hari ketiga. Semua pertanyaan yang aku sampaikan dijawab dengan sangat baik dan sabar oleh Romo.

Dan juga, puji Tuhan, begitu selesai retreat mendapat “*textbook*” tentang meditasi berjudul *Revolusi Batin adalah Revolusi Sosial*. Waow! Trimakasih untuk Romo dan trimakasih untuk semuanya.

Retret ini buat saya merupakan sebuah retreat yang penuh berkat. Tentu bukan berkat financial, tetapi berkat rohani yang amat banyak sehingga mau tumpah rasanya.*

23

“Diri lenyap”

Ibu CLM, 51 tahun, *food consultant*.

26 Juli 2009



Saya pertama kali mengikuti retreat seperti ini dan trimakasih untuk Romo Sudri yang telah memberi kesempatan memperkenalkan retreat meditasi ini kepada saya.

Sejak pulang sampai saat menulis ini batin saya penuh kedamaian. Tidak seperti biasanya. Kedamaian yang biasanya hanya sesaat datang, kali ini selalu menyelimuti saya sejak turun dari tempat retreat di Cibulan. Siang tadi sedikit capek. Sudah sempat tidur siang sebentar dan sekarang sudah pulih kembali. Tapi rasanya energi ini berlimpah-limpah dan semakin segar. Saya berangkat sore ini ke gereja lagi menemani suami

saya yang belum ke gereja, karena kami biasa pergi bersama.

Terdorong oleh keinginan untuk belajar meditasi, saya mendaftar untuk ikut retreat ini. Saya tidak memiliki target apa-apa. Hanya suatu tekad bahwa saya harus bisa mengikuti retreat ini sampai selesai. Teman-teman bercerita bahwa retreat ini cukup berat, mulai jam 03.00 pagi dan selesai jam 22.00 tanpa henti. Saya sempat berpikir apakah saya cukup kuat dan bisa? Namun saya bilang bila Tuhan berkenan pasti semuanya akan berjalan baik. Syukur kepada Tuhan pada akhirnya saya sungguh mendapatkan sesuatu yang luar biasa.

Dalam meditasi hari ketiga pada pagi hari, ada sesuatu yang tak terduga dan pengalaman ini sungguh berarti dalam batin ini. Hari pertama dan kedua berjalan biasa. Meditasi mengalir seperti meditasi-meditasi sebelumnya. Namun dalam meditasi pagi itu muncul sesuatu yang luar biasa yang belum pernah saya alami sehingga langsung saya datang dan bercerita kepada Romo. Setiap kali meditasi-duduk saya melihat bagian-bagian tubuh saya hancur atau lenyap setiap kali disadari.

Batin ini menjadi berbeda. Rasa damai, tenang, sabar terus menyelimuti hati ini dan tidak pernah pergi sesaat pun. Orang-orang di sekitar saya saat ini berkomentar, “Ada apa sih dengan retreat meditasinya?” Bahkan ada salah satu saudara saya yang mengatakan bahwa saya semakin diberkati dan dikasihi Tuhan. Semoga hal ini tetap bertahan sampai hari-hari

mendatang. Saya juga sungguh berharap teman-teman juga semakin diberkati dan dikasihi Tuhan.

Biarlah semua pengalaman indah, rasa damai dan batin yang tenang ini senantiasa menyelimuti kita semua.

[Hari ini Ibu CLM kembali menjalankan hidup harian seperti biasa. Berikut ini adalah pengalaman ketiadaan-diri yang mewarnai kesibukan hariannya sehari dan dua minggu setelah retreat akhir pekan berakhir.]

27 Juli 2009 4:01 WIB

Persis seperti apa yang ditulis oleh Bernadette Roberts (*Pengalaman Tanpa-Diri*), waktu saya membaca ringkasan tulisan itu dan saya teruskan membaca terjemahannya, kembali aliran panas itu mengalir lagi, masuk ke dalam setiap persendian tubuh ini. Saya tetap meneruskan membaca buku terjemahannya dan terhenti pada halaman 5. Saya berhenti karena tak kuasa meneruskan dan masuk dalam keheningan. Dan saya mengalami lagi. Semuanya hancur dan larut dan entah mengapa air mata mengalir. Bukan air mata kesedihan. Air mata itu menyatu dengan sungai yang mahaluas atau samudera yang mengalir di dekat saya. Saya sadar dan itu berulang lagi, berulang lagi, berulang lagi, badan ini hancur satu persatu.

Ini juga saya alami tadi malam waktu hendak tidur. Biasanya saya selalu doa malam. Tapi saya tidak bisa berdoa begitu saya merapatkan mata ini masuk ke dalam keheningan. Aliran panas itu menjalar di sekujur

tubuh ini dan saya mengamati lagi setiap bagian tubuh hancur satu per satu dan tinggalah batin yang sangat tenang. Itu berulang-ulang terjadi dan saya sadari.

Baru saja saya selesai mengalaminya. Langsung saya menulis *email* ini untuk menceritakannya ke Romo. Saat saya merenungkan ini keheningan selalu datang dan mencekam. Ah, sudah dulu Romo. Itu datang lagi. Saya berhenti dulu!

27 Juli 2009 14:58 WIB

Baru saja saya selesai membaca buku terjemahan *Pengalaman Tanpa-Diri* (Bernadette Roberts). Akhirnya selesai juga. Saya ingin meneruskan *email* saya pagi tadi karena saat saya menulis *email* itu tiba-tiba batin ini masuk ke dalam keheningan dan saya langsung akhiri dan email langsung saya kirim ke Romo. Kemudian saya teruskan membaca. Saya berusaha untuk sadar diri. Namun batin ini berulang kali masuk dalam keheningan tanpa-diri. Diri ini tiada namun terbuka terhadap Yang Tak-Dikenal dan Yang Tak-Dikenal itu juga tiada. Sampai saya berulang kali mencubit lengan saya sendiri supaya sadar bahwa saya lagi membaca. Begitu juga saat saya berhenti beberapa kali untuk melakukan aktifitas nyata sehari-hari, saat saya memasukkan pakaian ke lemari, saat saya membalas *email-email* urusan pekerjaan, saat memeriksa dokumen-dokumen. Saat mau makan pun saya sudah tidak bisa berdoa seperti biasa. Saya hanya diam.

Terima kasih Romo untuk kiriman bukunya (*The Experience of No-Self*). Buku tersebut sungguh membantu saya memahami apa yang saya alami. Ternyata banyak sekali peristiwa yang dialami Bernadette Roberts mirip dengan yang saya alami. Misalnya, sekitar 20 tahun yang lalu, saya mengalami serah-diri yang luar biasa di atas ombak besar di Manado saat saya kembali dari kunjungan dari Bunaken. Saat itu kami berenam. Saya bersama tamu saya dari Jepang ditemani 3 orang Indonesia. Saya satu-satunya perempuan. Tiba-tiba datang ombak sangat besar dan perahu kami terombang ambing seperti sabut kelapa. Meskipun sudah memakai pelampung, semua khawatir. Pemilik perahu sudah minta pertolongan dari daratan untuk menjemput kami. Saya pasrah dan menutup mata, diam. Saat itu saya belum mengenal meditasi. Tapi batin ini begitu tenang dan saya baru tersadar saat ada yang mengulurkan tangan menarik saya untuk pindah ke kapal bantuan yang entah kapan datangnya. Hal yang mirip seperti itu dialami Bernadette Roberts saat ada yang memberi dia roti dan beberapa contoh lain yang saya sendiri tidak tahu kalau itu sebuah pengalaman keheningan.

Dengan membaca buku tersebut sungguh membuat saya jadi lebih paham. Andaikata saya baca buku ini sebelum retret meditasi mungkin apa yang saya alami kemarin berbeda. Entahlah. Saya sejak dulu memang tertarik untuk mengikuti meditasi namun selalu tertunda-tunda karena kesibukan sehari-hari. Meskipun suami saya mempunyai banyak koleksi buku tentang meditasi, hanya beberapa buku yang saya baca. Itupun masih sulit dipahami. Dalam hati saya bilang,

“Nanti kalau saya sudah tua, saya akan baca *tuh* buku itu semua”. Tapi rupanya Tuhan berkehendak lain. Saya ketemu Romo dan saya coba untuk menanggapi undangan untuk ikut bermeditasi beberapa bulan yang lalu, pelan-pelan mulai berlatih meditasi dan belajar memahaminya.

Sebagai seorang pemeditasi yang baru dan belum berpengalaman, pengalaman tanpa-diri yang lalu memberi sesuatu yang besar artinya bagi saya sehingga saya langsung ingin berkonsultasi dengan Romo saat itu. Saya merasa apa yang saya alami saat itu bukan energi dari perasaan atau temuan persepsi indra sehari-hari. Saya merasakan kesatuan dengan Kristus adalah suatu realitas yang dihayati dan bukan sekadar objek kepercayaan, atau temuan logika atau pikiran. Saat rahmat itu datang, misteri itu tersingkap.

Saya tidak tahu apa yang akan saya alami besok dan hari-hari mendatang. Saya hanya merasa perjalanan ini masih panjang dan saya akan mengikuti Gerak Abadi yang menyelimuti batin ini.

Good night.

7 Agustus 2009 10:28 WIB

Sudah hampir dua minggu retreat meditasi berlalu. Namun gairah itu tetap bernyala sampai hari ini. Hampir dalam segala sesuatu saya melakukan dalam keheningan. *Yes, a journey in silence within.* (Ya, sebuah

perjalanan dalam kehangatan batin) Perbedaan yang saya rasakan adalah soal pengendalian perasaan. Saya berpikir sebelumnya bahwa meditasi itu hanya soal mengontrol perasaan. Yang saya temukan sekarang berbeda. Meditasi lebih daripada soal pengendalian perasaan. Saya tidak tahu harus dinamai apa. Tetapi saya menemukan sesuatu dan memahaminya. Pikiran atau pengetahuan tidak cukup. Kita musti melihat dan menyentuh sendiri kebenarannya, hidup secara penuh saat sekarang dan ada temuan yang sama. Ada sesuatu energi Yang Tak-Dikenal, kekuatan Tak-Terbatas. Itu mungkin KASIH, Kristus, Allah. Terlebih lagi, saya melihat dalam diri saya dan di saat ini sesuatu yang indah, suatu keindahan yang berbeda dari kenangan masa lalu. Seseorang hanya mengetahui Allah lewat diriNya sendiri. Itu amat mengagumkan.*

24

“Mengamati pikiran”

Testimoni Bapak YTSJ, 43 tahun, karyawan bank.

28 Juli 2009



Pengantar Romo Pendamping pada pembukaan retreat mirip dengan pengantar yang sebelumnya saya ikuti. Juga mirip dengan perbincangan saat berdialog dengan para pemeditasi senior pada kesempatan yang lain. Si aku adalah buah pikir yang sebenarnya tidak nyata.

Saya ternyata juga tidak mengerti. Tapi malam itu berbeda.

Paling tidak menyadari motivasi dalam diri saya. Semula mau mengenal si aku lebih jauh. Tapi ternyata saya di situ hanya mau menyingkir. Melepas rutinitas dan diam bersama teman seperjalanan.

Sepanjang latihan, pikiran terasa ada selalu. Hanya sekejap-sekejap saja berlalu.

Yang ada teramati. Pikiran ternyata lapar, haus, malah ada yang cenderung rakus. Pikiran tak mau diam. Sekali waktu mengingat.

Tidak merasa cukup, pikiran berencana. Kurang detil, pikiran berskenario. Kurang hebat, pikiran menciptakan ide-ide. Dari satu gagasan ke gagasan berikut, terus-menerus dan sangat lincah.

Pikiran itu menyenangkan tapi kalau diikuti melelahkan. Jika diamati saja, maka tidak menggoda. Malah terkesan lucu, kekanak-kanakan tak mau mengalah.

Kali ini si aku tidak ada di situ. Biasanya aku selalu terlibat. Biasanya pikiran dilawan dan diajak diam. Dengan cara itu pikiran akan memanggil si aku. Digodalah aku dengan berbagai rasa. Tidak sampai di situ saja. Semua daya ingat dan daya cipta dari si aku dibangkitkan. Jika demikian konflik si aku pun terjadi. Penilaian, suka dan tidak suka, salah dan benar, gagal dan berhasil, dan seterusnya. Itu mencemaskan dan mencekam.

Pada retreat kali ini, semua teramati dengan cukup jernih.

Ketika sharing penutup, pengamatan masih terus berjalan. Situasinya berbeda. Hiruk-pikuk pembicaraan terdengar. Si aku terlibat. Muncul gerak

pikiran, kembali ke aslinya. Dan ketika saya sedikit berbicara, teramatilah kalau itu adalah buah pikiran.

Daya ingat, daya cipta, pemikiran yang luar biasa tetap saja jauh dari persepsi murni.

Salut buat teman-teman seperjalanan yang setia pada jalan meditatif.*

25

“Sukacita yang lain”

Testimoni Ibu MNU, 44 tahun, karyawan swasta

28 Juli 2009



Terima kasih banyak atas bimbingan retreat. Saya mengalami banyak hal yang baru yang berbeda sama sekali.

Selama retreat, saya belajar bagaimana mengenali diri. Banyak pengalaman yang tidak pernah saya alami sebelumnya.

Ternyata tidak mudah juga untuk doa hening, apalagi selama meditasi-jalan (*walking meditation*). Memandang tetapi tidak berpikir dan berbicara, duduk pejamkan mata tetapi tidak tertidur, tidak melamun, menepis objek dan gangguan lain.

Meditasi bersama pagi buta membawa saya kepada pengalaman yang berbeda. Saya merasakan ada getaran-getaran seperti kesemutan dengan gambaran kotak-kotak kubus kecil yang keluar dari ulu hati. Geraknya seperti gelombang yang menyebar keseluruh bagian tubuh. Saya coba halau, tetapi kembali lagi hingga tiga kali.

Setelah retreat, saya pun merasakan bahwa saya menjadi seperti bukan diri saya sendiri. Bukan suka cita seperti biasa yang saya dapatkan seperti ketika ikut retreat di tempat lain. Kelekatan terhadap harta kepemilikan yang sebelumnya menguasai kini memudar. Tidak lagi menjadi beban. Rasa sakit di kaki saya juga berkurang.

Akan saya coba teruskan meditasi-duduknya setiap pagi dini hari dan meditasi-jalan dalam kegiatan sepanjang hari.*

26

“Cinta ada kalau aku tiada”

Testimoni Pak SCG, 50 tahun, wiraswasta

30 Juli 2009



Terima kasih atas kesempatan mengikuti retreat ini. Kebersamaan dalam suasana meditasi yang *silentium magnum* (hening total) sungguh sangat indah.

Sejak awal mengikuti meditasi saya tidak pernah terbebani untuk mencari sesuatu. Saya hanya mengikuti dan mengamati gerakan batin. Kadang saya dapat menyadarinya, tetapi sering kali juga tidak merasakan apa-apa. Seperti yang pernah Romo Pendamping katakan, setiap kali meditasi saya seperti “liburan”.

Selama retreat yang baru pertama kali saya ikuti, saya sangat menikmati meditasi bersama mulai jam 03.00 pagi. Meditasi pribadi saya lakukan di atap dan

taman. Bangun jam 02.45 pagi bukan masalah bagi saya dan saya terbiasa tidur 5 jam sehari. Dalam keheningan pagi dan suasana segar terasa sangat khusus. Begitu masuk posisi duduk, saya dapat mengamati pikiran yang datang dan pergi dengan lebih baik. Setiap akhir sesi saya biasanya telah masuk dalam keadaan diam, tak ada gejolak batin lagi. Pada saat denting bel berbunyi saya bahkan lupa apa saja yang tadi terpikirkan dan muncul sensasi segala perasaan panas, dingin atau sakit.

Pada saat meditasi bebas, awalnya saya lakukan di ruang lama, tapi segera kebosanan mendera dan sulit memasuki fase meditasi. Rasa sakit pada kaki mulai mengganggu. Meditasi-jalan di area taman pun tidak nyaman karena ada rasa terbelenggu. Entah mengapa terasa sekali ada yang membatasi dan mengganggu. Akhirnya saya pindah ke bangunan atas. Meditasi-jalan di taman mulai membuat saya nyaman kembali. Walaupun suasana di atas lebih banyak bertemu kawan-kawan, tapi saya mulai merasa bebas kembali dari himpitan. Pada saat saya meditasi-duduk di atap, saya kembali dapat merasakan gejolak batin yang menghilang pada akhir sesi. Saya merasakan semilir angin, bahkan panas dan hujan rintik yang silih berganti. Itu semua sungguh menjadi penyembuh yang sempurna.

Bersatu dengan alam yang adalah ciptaanNya memang sungguh indah. Di sana kehadiran yang mahakudus lebih mudah dirasakan dan disadari, jauh dari kepura-puraan dan kedok-kedok duniawi.

Ada dua hal lucu yang saya alami pada waktu berinteraksi dengan alam. Yang pertama terjadi pada waktu meditasi sekitar pukul 05.00 di ruang lama. Dalam kegelapan dengan mata yang sedikit terbuka tiba-tiba saya menyadari kehadiran kecoa yang menghampiri saya. Walaupun tidak takut, saya tidak suka dirambati kecoa. Spontan pikiran saya berkata, “Stop!”. Saya tetap dalam posisi duduk diam tanpa gerakan. Ternyata kecoa itu benar-benar berhenti dan setelah diam sebentar dia berbalik arah. Pikiran segera merespon. “Wah, di sana tempat wanita. Pasti mereka takut. Jangan ke sana dong.” Kecoa itu kembali berhenti dan diam seolah kebingungan. Pikiran kembali memberi jalan keluar. “Lewat saja deh di depanku.” Aneh, kecoa itu berbalik lagi, pergi menjauh dari diriku dan lewat di pinggir tembok menuju ke arah dapur. Apakah kecoa itu mengerti? Sungguh suatu kebetulan yang mengesankan. Biasanya kalau ada kecoa di rumah pasti diburu dan dibunuh. Tapi di sana tidak ada kekerasan. Seolah ada kesadaran sebagai sesama ciptaanNya dan bisa berkomunikasi.

Yang kedua waktu meditasi-duduk di taman atas. Pada saat membuka mata pada akhir sesi, saya baru sadar bahwa banyak semut merayapi kakiku. Mereka segera pergi waktu aku mulai bergerak dan tidak satupun yang menggigit.

Ada makna yang kutangkap dari kedua kejadian itu. Di mana ada cinta, kita dapat hidup bersama, bersahabat tanpa saling menyakiti. Ketika aku tiada, cinta ada. Cinta itulah yang menyatukan.*

27

“Saya bergetar”

Testimoni, Bp HM, 46 tahun, karyawan swasta

30 Juli 2009



Ketika si aku atau si ego lenyap, hidup terasa lebih indah. Meditasi tiap hari membuat kehidupan saya berbeda. Suatu perubahan terjadi. Saya mampu menghadapi beban-beban berat dengan tenang.

Saya berharap bahwa kita semua masih melakukan meditasi dalam kehidupan sehari-hari walaupun retreat sudah selesai.

Terimakasih kepada Romo Sudri yang telah memberi pencerahan kepada saya melalui meditasi ini. Sungguh saya merasa bahwa sinar yang Romo pancarkan masih terasa sampai saat ini. Pancaran sinar kasih ketika Perjamuan Kudus pada akhir retreat

membuat saya bergetar. Sungguh suatu energi yang besar telah masuk ke tubuh saya. Semoga energi yang saya terima ini semakin menguatkan kehidupan meditatif saya. Dengan segala kerendahan hati, saya sekali lagi mengucapkan terimakasih.*

28

”Ketiadaan diri dalam hidup sehari-hari”

Testimoni Ibu CS, 44 tahun, penulis lepas.

31 Juli 2009



Pengalaman mengikuti retreat kali ini sungguh berbeda. Para peserta tidak diperkenankan berdoa atau melakukan ritual tertentu, tidak membaca buku apa pun, dan tidak merekam pengalaman di saat retreat. Kami hanya diminta menggali kesadaran lewat meditasi hingga mencapai ketiadaan diri – lenyapnya ego, yang memungkinkan manusia bergerak bebas dalam relasi dengan Yang Kudus dan sesama, tanpa dibatasi berbagai pikiran dan perasaan.

Dalam kesunyian, di tengah dinginnya hawa pegunungan, dan jauh dari hiruk-pikuk rutinitas

kesibukan sehari-hari, tidak terlalu sulit berada pada saat ini dan di sini, merasakan kesatuan yang tak terselami dengan Yang Kudus, sehingga mengalirkan rasa tenang dan damai di hati yang terdalam. Saya sungguh menikmati saat-saat hening, keadaan diri tanpa keinginan apa pun. Sesuatu yang langka ditemui di Ibu Kota.

Bagi saya, yang paling mengesankan, saat meditasi bersama pada dini hari – ketika kebanyakan penghuni bumi masih terlelap. Duduk dalam keheningan diselingi meditasi-jalan di taman. Di tengah kesendirian tetap ada rasa kesatuan dengan para peserta retreat lain, meski kami semua tidak saling berbicara.

Saya sempat menanyakan ke panitia, mengapa pintu kamar saya tidak diketuk – seperti yang dijanjikan – pada dini hari kedua? Malam sebelumnya, jam tangan saya mendadak mati, sementara telepon seluler dikumpulkan. Saya tidak tahu lagi perputaran waktu, sampai saya mendengar Romo Pendamping di kamar sebelah memutar anak kunci keluar kamar. Syukurlah, saya tidak terlalu terlambat mengikuti meditasi bersama dini hari kedua.

Bagi saya, perjuangan menerapkan ketiadaan-diri yang sesungguhnya baru dimulai ketika kembali berbenturan dengan kenyataan hidup sehari-hari. Belakangan ini, sejak sepeda motor merajai jalan-jalan di Jakarta, saya merasa sulit mengendalikan emosi. Di sisi lain, saya tidak ingin hati saya menjadi tidak murni lantaran sering kesal dengan ulah para pengendara

motor dan sebagian pengemudi mobil juga. Saya ingin tidak mempedulikan mereka, tetapi sulit karena saya berhadapan langsung dengan mereka. Karena itu, saya berniat mempraktikkan kesadaran ketiadaan diri saat saya mengemudi.

Senin pagi, saat berada di belakang kemudi mobil, dalam hati saya berkata, “Ayo, coba sekarang, terapkan ketiadaan-diri di jalan.” Kalau tidak sangat perlu, saya tidak akan menekan klakson. Saya memberi jalan kepada mobil-mobil yang berniat mendahului dan membiarkan motor-motor lalu-lalang di sekitar saya tanpa merasa sangat terganggu. Dan hasilnya, sungguh berbeda. Saya tidak lagi stres saat berkendara. Saya dapat menikmati perjalanan dengan hati tenang tanpa emosi. Tentu saja kesadaran ini masih perlu saya tingkatkan dari hari ke hari. Saya tidak ingin hanya bersemangat di saat awal lalu kembali ke kebiasaan lama seiring berlalunya waktu.

Benarlah apa yang dikatakan Romo Pendamping pada sesi sharing menjelang penutupan retreat meditasi. “Retret Meditasi ini tidak seperti retreat biasa, di mana peserta mengalami pengalaman ‘wah’ saat retreat, namun memudar setelah kembali ke kehidupan nyata.” Justru tantangan bagi para peserta retreat meditasi sekembali dari retreat adalah membiasakan diri untuk sadar dan membiarkan diri tiada dalam segala hal di pusran hidup sehari-hari.*

29

“Dimensi lain alam pikiran”

Testimoni DM, 20 tahun, mahasiswa

3 Agustus 2009



Pengalaman retreat meditasi di Wisma Cibulan membawa pencerahan batin yang begitu jelas dan nyata. Saya belajar menyadari setiap gerak batin, belajar menyadari pikiran dan perasaan, belajar melihat semua hal dengan persepsi murni.

Saya sudah terbiasa menanggapi segala sesuatu dengan pikiran atau logika. Emosi juga sering bergejolak.

Dengan retreat ini saya belajar menyadari dimensi lain alam pikiran dan bagaimana menanggapi sesuatu berdasarkan persepsi murni. Hiburan rohani atau konsolasi bisa palsu dan menipu. Ketika pikiran dan

perasaan disadari dan berakhir, ternyata ada sesuatu yang lain. Ketika “nyawa” atau “diri” tiada, ternyata sesuatu yang lain ditemukan: “Barangsiapa berusaha memelihara nyawanya, ia akan kehilangan nyawanya, dan barangsiapa kehilangan nyawanya, ia akan menyelamatkannya.” (Lukas 17:33). Seandainya kesadaran ini bisa dipraktekkan setiap saat, alangkah berbedanya segala sesuatu di muka bumi ini!*

30

“Meditasi membuat berani jujur terhadap diri sendiri”

3 Juni 2010



[Baru saja DSI, 30 tahun, menyelesaikan live in 3 bulan di biara Trappistin di Gedono. Seminggu kemudian, 12 Juni 2010, DSI secara resmi masuk biara Trappistin sebagai postulant.]

Sampai saat ini kadang saya masih suka tertegun dan merasa ajaib bahwa perjalanan saya sudah sampai di sini. Rasanya waktu berjalan cepat sekali. Kehidupan biara yang selama 10 tahun terakhir tidak pernah terpikirkan, tiba-tiba sekarang saya memutuskan untuk masuk biara. Rasanya ajaib.

Saya tahu dan sadar bahwa keputusan saya bukanlah akhir dari perjalanan. Keputusan ini adalah

awal dari sebuah perjalanan baru yang pastinya ada ketakutan-ketakutan dan pergulatan-pergulatan.

Pada minggu-minggu awal saya di biara Trappistin di Gedono, saya bergulat dengan ketakutan tidak diterima di biara tersebut. Di satu sisi ada keinginan untuk menjadi bagian dari biara tersebut. Di sisi lain saya merasa bodoh dan tolol ketika magistra novis, Sr. Magda, bertanya, “Kamu merindukan Tuhan yang seperti apa?” Cukup lama saya terdiam. Tidak bisa menjawab pertanyaan itu. Kemudian dengan ragu-ragu saya jawab, “Tuhan sebagai pribadi.” Lalu Sr. Magda bertanya lagi, “Pribadi yang bagaimana?” Kembali, lama saya tidak bisa menjawab. Lalu dengan ragu-ragu saya jawab, “Pribadi yang taat”. Setelah itu saya merasa sangat bodoh dan tolol sekali. Selama ini saya tidak pernah berfikir tentang Tuhan sebagai sebuah pribadi. Bagi saya Tuhan adalah Tuhan, Pencipta, Mahakuasa, Maha segala-galanya. Hanya itu. Ketika berada di sana saya merasa dijungkir-balikkan. Semua pengetahuan saya rasanya tidak berguna. Saya merasa benar-benar nol besar.

Pada bulan pertama, meditasi tidak membantu sama sekali. Ketika duduk hening saya mencoba menyadari, mencoba tinggal dengan kenyataan bahwa saya merasa nol besar. Tetapi ketika mulai meditasi muncullah gambar teman-teman saya berganti-gantian seperti rol film yang diputar. Bahkan teman-teman lama yang bertahun-tahun tidak pernah ketemu muncul juga. Setiap hari begitu kejadiannya. Saya tidak bisa hening. Aneh, ditempat yang sunyi dan sepi sekali saya malah tidak bisa hening. Hal ini membuat saya frustrasi. Tanpa

sadar saya mencari kekosongan yang sering kali saya alami ketika meditasi di Jakarta. Dan tanpa sadar hal ini membuat saya lebih frustrasi lagi.

Kemudian saya mengkonsultasikan pengalaman ini kepada Ibu Abdis. Beliau bilang biarkan saja gambar-gambar itu lewat. Tuhan sedang bekerja. Kamu tidak bisa memutuskan begitu saja hubungan kamu dengan teman-teman kamu. Biarkan saja gambar-gambar itu lewat. Jangan dilawan. Padahal Romo Sudri juga mengajarkan hal yang sama. Biarkan saja apa adanya. Sebelum saya mengkonsultasikan dengan Ibu Abdis, saya sudah membiarkan gambar-gambar itu lewat apa adanya. Tapi tanpa sadar saya mencari tujuan, mencari pengalaman yang pernah saya rasakan. Ketika tujuan tidak tercapai saya frustrasi.

Pada hari-hari kemudian, dengan membiarkan apa adanya, saya menjadi lebih tenang. Ingatan akan teman-teman saya berikut aktifitas-aktifitas yang pernah kami lakukan masih terus lewat ketika saya duduk hening. Ya sudah, biarkan saja apa adanya.

Membiarkan apa adanya semua rasa-perasaan yang muncul yang menjadi bagian dari pengenalan akan diri sendiri adalah hal yang juga di ajarkan di Gedono. Hal ini menimbulkan pertanyaan di hati saya. Kalo begitu apa bedanya hidup di dalam biara dengan di luar biara kalau yang diajarkan sama? Romo juga mengajarkan hal yang sama, meditasi kesadaran, meditasi tanpa objek, meditasi mengenal diri.

Setelah berkanjang dalam pencarian, saya menemukan perbedaannya. Barangkali ketertarikan kepada Kristus dan intesitas kebersamaan bersama Kristus di dalam ibadat-ibadat. Namun saya befikir kembali. Ketertarikan kepada Kristus dan intensitas kebersamaan bersama Kristus di dalam ibadat-ibadat bisa juga dilakukan di luar biara. Kemudian saya berefleksi pada proses awal perjalanan saya. Mengapa saya memilih Biara Trappistin di Gedono? Mengapa saya memilih biara kontemplatif? Banyak orang bilang Biara Trappist adalah biara yang keras. Namun sampai saat ini saya tetap tidak tahu mengapa saya memilih biara ini. Ketika sekarang saya ada di Jakarta, ada beberapa teman yang bertanya mengapa saya memilih Biara Gedono? Saya selalu bilang saya tidak tahu karena memang saya tidak tahu. Saya hanya ikut hati saya yang bilang itu tempatnya. Orang bilang, “Cinta pada pandangan pertama.” Tentang Biara Trappistin, saya tidak pernah mendengar sama sekali sebelumnya. Tapi tiba-tiba saya sudah berada di dalamnya. Akhirnya pertanyaan saya membawa saya pada jawaban yang tidak terjangkau oleh pikiran.

Memasuki bulan ketiga saya menjadi jauh lebih tenang. Saya semakin yakin dan mantap akan pilihan hidup yang saya masuki ini. Saya merasa menemukan hidup saya. Ketika meditasi gambar teman-teman saya sudah tidak muncul lagi. Dan meditasi tanpa objek yang Romo Sudri ajarkan membawa saya pada kekaguman akan Allah. Di dalam duduk diam, saya merasakan ke dalamanNya, kebesaranNya, keheninganNya yang membuat saya begitu terpesona. Membuat saya sadar akan keberadaan saya sebagai ciptaan. Ketika di

Gedono saya membawa tulisan Anthony de Mello, “Engkau mendengar burung berkicau?”, yang saya print dan saya tempel di buku. Entah sudah berapa kali saya membaca tulisan tersebut. Berulang-ulang saya baca. Saya merasa selalu menemukan sesuatu yang mengagumkan di balik tulisan itu. Dan justru di dalam kesederhanaan biara dan di dalam keheningan biara ada sesuatu yang luar biasa. Ada sesuatu yang lebih dalam, lebih lebar, lebih luas, lebih indah, lebih dari segala-galanya. Sesuatu yang tidak dapat diberikan oleh dunia.

Di dalam kesederhanaan dan keheningan biara segala sesuatu menjadi lebih terbuka dan jelas. Seperti yang Romo bilang, “Di dalam keheningan, ada kejernihan pemahaman, kebebasan yang mendalam, kecerdasan di luar jangkauan pikiran.”

Segala sesuatu yang terbuka dan jelas tersebut membuat saya jujur terhadap diri sendiri. Bukankah meditasi mengenal diri yang Romo ajarkan membawa pada titik jujur terhadap diri sendiri? Dengan menerima apa adanya--rasa terluka, kecewa, gembira, sedih, marah, dan sebagainya--bukankah itu berarti kita diajak untuk jujur terhadap diri sendiri?

Ketika kembali ke Jakarta, ada kesedihan yang menelusup ke dalam hati saya. Saya merasa ada yang hilang dan ada yang tercabut dari hati saya. Awalnya saya tidak tahu apa yang membuat saya sedih. Namun ketika saya tinggal dan masuk ke dalam rasa sedih itu saya menemukan ternyata saya kehilangan Gedono. Saya merasa benih cinta yang mulai tumbuh menjadi

tunas terhadap Gedono tercabut, karena saya berada di luar Gedono. Dalam meditasi Sabtu minggu yang lalu, rasa sedih karena kehilangan itu belum hilang. Ketika mulai meditasi saya masuk ke dalam rasa sedih itu. Saya tidak melarikan diri, saya tidak mengalihkan perhatian saya dari rasa sedih itu. Dan ajaib. Setelah meditasi rasa sedih saya hilang. Saya kembali gembira dan saya merasa mendapat energi baru. Walaupun beberapa menit sebelum meditasi berakhir saya merasa asing dengan sekitar saya.

Rasa asing itu juga saya rasakan setiap kali ikut misa harian atau misa hari Minggu. Selama hari-hari awal saya di Jakarta, setiap kali ikut misa saya merasa ada sesuatu yang mengurung saya. Pengalaman itu membuat saya tidak bisa bergerak. Saya tidak bisa ikut nyanyi. Saya tidak bisa berdoa. Saya cuma bisa diam. Saya merasa asing sekali dengan sekitar saya. Setiap kali misa, saya berusaha menahan diri untuk tidak keluar dari ruangan gereja. Rasanya betul-betul tidak nyaman sekali. Tapi pada misa hari ini semuanya berjalan lebih baik. Saya sudah bisa ikut nyanyi, walaupun kadang-kadang masih suka terdiam. Dan rasa asing itu berangsur-angsur mulai berkurang.

Sekarang waktu saya di Jakarta tinggal sedikit lagi. Sebelum kembali ke Jakarta saya katakan pada Ibu Abdis bahwa saya yakin dan mantap ingin bergabung dengan *Ordo Cisterciensis Strict Observance* (OCSO). Walaupun saya tahu hidup membiara bukan berarti hidup tanpa masalah. Meditasi mengenal diri yang Romo ajarkan membantu saya berani untuk jujur terhadap diri sendiri, berani jujur dan berani tinggal di

dalam masalah yang saya hadapi. Dan di dalam terang Ilahi saya percaya Tuhan selalu ada bersama saya.

Sabtu, 5 Juni 2010 adalah meditasi terakhir saya di Gereja St. Anna. Tanggal 12 Juni saya dijadwalkan masuk Gedono sebagai postulan. Tanggal 11 Juni malam saya berangkat dari Jakarta bersama keluarga saya. Sampai ketemu lagi Romo. Semoga berkat Tuhan selalu beserta kita.*